

目 次

内 容	ページ
実施要項	1
プログラム	2
【公開講座】 「決めることを訓練する～違う明日を作るカードを持つ～」	3
キャリアデザイン 「自分の人生は自分でつくる ～主体的に幸せを選んでいくキャリアデザイン～」	4
コーチング 「部下の成長をサポートし信頼関係を構築する」	5
アンガーマネジメント 「イライラに振り回されない自分になるためのアンガーマネジメント」	6
タイムマネジメント 「余裕で仕事を進めるコツ」	7
コミュニケーション術 「輝いて、のびやかに暮らすために～上手な気持ちの伝え方～」	8
メンタルヘルス 「青森から育む、折れない心としなやかな女性リーダーシップ」	9
デジタルスキル 「Zoom の基本と応用 ～対面以上のコミュニケーションを引き出す～」	10