

8つの講座で、自信が付く！

働く女性の
仕事術講座

- ☑公開講座

☑交流会

☑オンデマンド配信(YouTube)

受講料無料

受講生募集



第1回

9月1日(金)

13:30～ 開講式

13:45～

1※公開講座

これからの女性のキャリア
とリーダーシップ

～イノベティブに働くためのヒント～

講師：小安美和さん

株式会社Will lab代表取締役

15:00～

※交流会

参加者による交流会を開催

9月1日～12月26日

2★キャリアデザイン

自分らしくを見つけ、未来
を描いてみよう

講師：楳内有希子さん

ワーズアンドキャリア代表

第2回

10月1日～12月26日

3★コーチング

女性リーダー、ステップ
アップのためのコーチング

講師：畑 さち子さん

OFFICE COACHING PLATZ代表

4★プレゼンテーション力

魅せる話し方で心をつかむ

講師：工藤敬子さん

有限会社フェードイン代表取締役

5★アンガーマネジメント

感情のコントロールが人間
関係構築の鍵

講師：上前拓也さん

合同会社友歩代表

第3回

11月1日～12月26日

6★コミュニケーション術

できない理由探しをやめて、
できている自分から未来探し!

講師：須田万里子さん

合同会社人材ドック代表
一般社団法人キャリアコンサルティング
振興協会代表理事

7★メンタルヘルス

ストレスをためない自己コ
ントロール

講師：鎌田明美さん

介護労働安定センター青森支部
ヘルスカウンセラー

8★デジタルスキル

Web会議のマナーとファシ
リテーションの基本

講師：田中美華さん

株式会社リモットさん代表取締役

※ 会場：アピオあおもり

★ オンデマンド配信(YouTube)

主催 青森県 運営主体 青森県男女共同参画センター

青森県男女共同参画センター及び青森県子ども家庭支援センターは、指定管理者「未来へつなぐネットあおもりグループ」が受託・運営しています。



オンデマンド配信とは？

各自が見たい時に見られる配信形態です。

オンデマンド配信は、あらかじめ作成した動画ファイルをサーバにアップロードしておくことで、ユーザーが見たい時に見たいものだけを引き出して自由に再生する事ができる配信形態です。インターネットが使える環境であれば、どの端末からでも、時間に関係なく最初から再生することができるので、都合のつく時間などに、各自のペースで視聴できます。

研修の流れ

申込

8月25日（金） 17時 申込締切

受講決定

8月28日（月）までに参加の可否をメールで通知

研修

第1回 9月 1日～ 配信開始
第2回 10月 1日～ 配信開始
第3回 11月 1日～ 配信開始

YouTube限定公開URLをメールで通知
各講座URLに接続し動画を視聴

レポート

各回翌月15日までレポートを提出



受講申込について

対象

県内の企業・団体において、今後の管理職やリーダー等となるための資質とノウハウの習得を望む、40代までの女性（原則すべての講座を受講できる方）

申込

申込締切日までに受講推薦書（任意様式可）に必要事項をご記入の上、下記のメールアドレスへお申し込みください。管理職の方は自薦による申し込みも可能です。後日、受講決定通知をメール送信します。

定員

50名程度

締切

令和5年8月25日（金）

受講推薦書は青森県男女共同参画センターのホームページからダウンロードできます▶
講師陣の紹介はこちら▶



— お申込み・お問合せ —

青森県男女共同参画センター

青森県男女共同参画センター 指定管理者 未来へつなぐネットあおもりグループ

〒030-0822 青森市中央3丁目17-1 アピオあおもり

電話 017-732-1085 FAX 017-732-1073

E-mail danjokouza@apio.pref.aomori.jp