

目 次

内 容	ページ
実施要項	1
プログラム	2
【公開講座】あなたのリーダーシップを磨き上げる	3
キャリアデザイン「成長と幸せを実感 ～未来の自分と出会うキャリアデザイン～」	4
コーチング ～成果とやる気を引き出すコミュニケーション～	5
ワーク・ライフ・バランス ～働く女性が on・off を両立させるコツ～	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 ～知って得するコミュ力向上セミナー～	8
メンタルヘルス ～ストレスを力に変える！女性リーダーのための心と体を整える方法～	9
デジタルスキル 「Zoom の基本と応用 ～対面コミュニケーションを超える Zoom の活用～」	10