

変化の時代を生き抜くスキルを身につけ、自分らしく働こう！

## 女性社員対象

## 「自分自身のキャリアを考えるスキルアップ研修」

男女雇用機会均等法の制定から約40年。私たち女性の生き方や働き方は大きく進化し、自らキャリアを選べる時代になりました。しかし、選択肢が増えたからこそ、「将来のビジョンが描けない」「このままでいいのかモヤモヤする」といった悩みを抱える方もいるかもしれません。本セミナーは、そんなあなたの“モヤモヤ”を解消し、仕事で成果を上げながら自分らしく輝くための実践的なスキルアップ研修です。【柔軟性と対応力】【段取り力】【巻き込み力】といった、変化の時代に働く女性に不可欠な「実践力」を体系的に習得します。1・3・5年後のキャリアデザインを描き、自分らしくイキイキと働くための「次の一歩」を踏み出しましょう。



日時 2026年10月14日(水) 講師 株式会社ビジネスプラスサポート  
10:00～16:30 岡 亜希菜 氏

会場 三重県教育文化会館

受講料 特別会員 12,100円(税込)

一般会員 23,100円(税込)

非会員 33,000円(税込)

大学卒業後、大手フィットネスクラブにて、社員(スイミングインストラクター)として従事。幼児スイミングコースのプロジェクトの企画・運営担当をし、全国各拠点で研修会を実施。スタッフへの接客指導や接客・接遇をテーマとした研修会も手掛けるスイミングインストラクターという経験を活かし、“表現力・型が心に影響する”ことを研修の柱に据え、熱い想いを笑顔で語る、エネルギー溢る研修を展開している。

幅広い年代への対応経験の中で、「変えられるのは未来と自分だけ」の信念を持ち、物事を受け止めることで、豊かな人間関係を構築できると実感。

楽しみながら学べ、自分基点で、周りを巻き込めるきっかけづくりとなる組織内コミュニケーションをテーマとする研修を得意としている。

相手の気持ちをくみ取り、話しやすい雰囲気をつくることを大切にしたい対話力や、身体を使ったコミュニケーションゲームを取り入れた研修では、受講意欲が高まり、モチベーションが上がることで定評がある。

2016年に出産し一児の母となってから、女性の働き方改革を自らが率先して行っている。短時間で成果を上げる働き方や女性が自分らしく働ける方法をセミナーや研修で広めることに力を注いでいる。

最近では、“働く人”を支援する様々な資格を取得し、活動の幅を広げている。

## 【1】自らの力で女性としてのキャリアを切り拓く

1. キャリアとは何か
2. 女性の多様な生き方・働き方の変化
3. 女性の長期的キャリアを考える

## 【2】入社してからのキャリアを振り返る

1. これまでの仕事の経験を振り返る【ワーク】
2. 自分が大切にしている価値観【ワーク】

## 【3】変革時代に女性が持つべき「柔軟性と対応力」

1. 時代の状況変化から視野広く物事をとらえる
2. 先読みして対応できるよう準備する【ワーク】

## 【4】働く女性に必要な「段取り力」

1. 段取りとは何か？
2. 段取り力チェック
3. 自身のタイムマネジメント傾向を把握する【ワーク】

## 【5】チームで成果をあげるための「巻き込み力」

1. 巻き込むとはどのようなことか
2. 私の「巻き込み力」現状チェック
3. 巻き込むための4つのステップ
4. 人を「巻き込む」ための伝え方【ワーク】

## 【6】自分らしく働き、目標を持って自分のステージを上げる！

1. キャリアデザインを描く～1・3・5年後のビジョン～
2. 私らしさを活かして相手の期待に応える

※プログラムの詳細は変更となる場合がございますので、ご了承ください。

お申し込みはWEBサイトからどうぞ  
セミナー最新情報もご覧いただけます

[https://www.hri105.co.jp/seminar\\_event/detail/?id=470](https://www.hri105.co.jp/seminar_event/detail/?id=470)



【個人情報の取り扱いについて】

お客様の個人情報は、セミナーの運営管理および弊社サービスに関するご案内のほか、利用目的の範囲内で利用させていただきます。なお、個人情報の取扱いおよび利用目的の詳細は弊社ホームページ( <https://www.hri105.co.jp/info/privacy.html> )をご覧ください。