

無料

託児あり

令和6年度 ウィズ新宿 男女共同参画講座
男女共同参画の推進と多様性をみとめあう社会づくり

働く女性応援講座

日時

9/27 (金)

10:00～15:00

(昼休憩あり)

子育てのイライラを解消！ ママの心を整える セルフコーチング

出産後、慣れない子育てや復帰後の仕事への不安など悩みを抱えていませんか？自己理解を深めるセルフコーチングの技法を取り入れて日々の疲れやストレス軽減を目指します！



大野 陽子 氏
ライフコーチ

会場

四谷保健センター 5階 集会室B
(新宿区四谷三栄町10番16号) ※裏面地図参照

対象

区内在住・在勤・在学で育休中、または働きながら子育てをしている女性 (先着15名)

託児

0歳から就学前まで (先着15名)
★託児申込締切日: **8月27日(火)**

申込み

右の2次元コードまたは
電話でお申込みください。



受付開始日 **8/7(水)**

第1部

10:00～
12:00

- ・ コー칭とは
- ・ セルフコーチングについて

第2部

13:00～
15:00

- ・ セルフコーチングのワーク
- ・ 日記や手帳の活用方法の紹介

*** 問合せ ***

新宿区子ども家庭部男女共同参画課
新宿区立男女共同参画推進センター
〒160-0007 新宿区荒木町16番地

電話 03-3341-0801
FAX 03-3341-0740

【受付時間】 日祝除く 8:30～17:00

* * * 講師紹介 * * *

大野 陽子 氏

(一財)生涯学習開発財団認定 プロフェッショナルコーチ

IT企業の管理部門にて14年間勤務。

管理職として部下育成のため、2014年からコーチングを学ぶ。

その後、リーダーの育成や女性活躍推進など組織の風土・文化づくりに貢献。

2021年11月にライフコーチとして独立。

「ライフステージが変わっても自分らしく輝く女性を増やす」という想いでママの自己実現のためのパーソナルコーチングや子育て講座マミーメソッド®の認定講師として活動中。

*** * * 会場地図 * * ***



【四谷保健センター】 新宿区四谷三栄町10番16号 ※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

その他ウィズ新宿で
開催の講座ご案内



★個人情報取り扱いについて★

お申込みの際に伺いする個人情報は

- ① 講座開催の予約確認 ② 突発的事情による中止などの連絡
③ 講座実施方法の連絡 ④ 受講者の年代に合わせた講義の準備
にのみ使用し、それ以外の目的では使用しません。