

無 料

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

全2回
連続講座

自分と向き合う セルフコーチング講座

子どもの言動にイライラしてしまう、職場で言いたいことが上手に言えないなど、人間関係で悩んでいる人は多いのではないのでしょうか。自己理解を深め目標に向かって実行するスキルや、他者に上手にリクエストする方法など、セルフコーチングの手法を実践的に学びます。家庭や職場で円滑なコミュニケーション作りに役立てませんか。

※2回連続講座になります

10/26

11/2 土曜日

午後1時30分
～3時30分



平田 香苗 氏

米国CTI認定プロフェッショナル
・コアアクティブ・コーチ

■第1回（10/26）

セルフコーチング

～イライラの奥にあるもの／他者の巻き込み方～

■第2回（11/2）

セルフコーチング

～やりたいことがあるのに1歩を踏み出せないときは～

※ 第1回講座で学んだことをもとに実践を行います。

・2回とも実践演習があります。

会 場

新宿区立男女共同参画推進センター
3階会議室 ※裏面地図参照

対 象

区内在住・在勤・在学 先着30名

申 込 み

右二次元コードまたは
電話でお申込みください。
（受付開始10/7～）



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（ウィズ新宿）
〒160-0007 新宿区荒木町16番地

TEL：03-3341-0801

FAX：03-3341-0740

受付時間／日祝除く8:30～17:00

※会場にエレベーター・エスカレーターはありません。ご了承ください。

講師 ひらた かなえ
平田 香苗 氏

生命保険会社を経てコンサルティング会社へ転職。役員昇格時にエグゼクティブコーチングのクライアントとしてコーチングを初体験。モチベーションアップと目標の明確化、行動への落とし込みなどコーチングの威力を体感し、コーチングを学び始める。2008年7月独立。現在、パーソナルコーチング、システムコーチング（組織と関係性のコーチング）の他、企業研修や公開ワークショップにて「人材育成」「コーチング」「チームワーク強化」等の講師活動を行っている。米国CTI認定プロフェッショナル・コアアクティブ・コーチ
CRRグローバル認定 組織と関係性のためのシステムコーチ



※ 駐車場・駐輪場はありませんので、公共交通機関をご利用ください

*** 交通案内 ***

- ◇都営地下鉄新宿線：「曙橋駅」A4出口から 徒歩約3分
- ◇東京メトロ丸ノ内線：「四谷三丁目駅」から 徒歩約10分
- ◇都営バス：宿75（新宿駅西口～三宅坂/東京女子医大前）「合羽坂下」から徒歩約1分
高71（高田馬場駅前～九段下）「合羽坂下」から 徒歩約2分
白61（新宿駅西口～練馬車庫前・練馬駅）「曙橋」から徒歩5分

その他ウィズ新宿で開催の講座ご案内 ➡



お申込みの際にお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。