

女性のためのスキル & マインドアップセミナー「éclat (エクラ)」

éclat

エクラ

— 誰もが持つ輝きを外へ —



éclat (エクラ = 輝き) は、セミナーや交流を通して、自分自身の輝きを思い出す場所、そして、それを外側に出して自分や周りを照らしたい人のための場所です。人は誰でも、その人固有の輝きを持っています。あなたの内側にある輝きは、どんな形をしていますか？



秋の部 8月8日(月) 10:00 受付開始

éclat (エクラ=輝き) について

- ◆ 学び、交流し、自分の輝きと出会う。 大人の女性のためのセミナーです。
- ◆ 働いている人も、働いていない人も。 どのセミナーにも参加できます。
- ◆ 好きな時に好きなだけ。 年間30回。すべてのセミナーが単発でお申込できます。
- ◆ 大切な、ひとりの時間。 託児があります。(¥500/回、人数制限あり) ※1
- ◆ 自分にあったアドバイス。 講師に相談ができます。(希望者のみ、回数制限あり) ※2

※1 社会状況により無い場合もあります。 ※2 対象外のセミナーもあります



単発 OK



託児有



個別相談

人は誰もが、その人固有の輝きを持っています。éclat で一緒に見つけませんか？

100ポイントもらえます！

éclat はとよた SDGs ポイント付与対象セミナーです。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

2022年度 éclat(エクラ) 秋の部 講座一覧

土曜開催 10:00~11:40

日にち	講座名	講師	内容
9/3	"頑張る私をゆるめよう♪ 自分でできる心と体の整え方"	堀米 恵 日本アドラー心理学会員 さとう式リンパケア 上級インストラクター	仕事に家庭に育児に・・・つい頑張り過ぎて、気づくと疲れを溜めていませんか?心と体は繋がっています。仕組みを知り、簡単なセルフケアで自分をほぐしていきましょう。
9/17	リーダーシップ② 職場の課題解決	西尾 果小里 NPO法人ブルーバード 代表理事	職場で日々立ち上がる様々な課題。リーダーとして解決しなければいけないが、やり方がわからない、遠慮してしまう等に対し、実際の課題を持ち寄り考えます。
10/1	女性が組織で能力発揮 ～自分らしさを見失わない仕事術～	安藤めぐみ キャリアコンサルタント	男性中心の企業社会で、誰も教えてくれなかった女性の働き方・コミュニケーション・立ち位置など、自分らしく生き抜くためのヒントをお伝えします
10/15	マナーを味方に② ～仕事はマナーでもっと楽しくなる～	水野 愛	仕事のマナースキルを磨くための学びの場。 ワークや交流を通して具体的に!楽しく!深めます。

木曜開催 10:00~11:40

日にち	講座名	講師	内容
9/8	本気でわたしらしく生きる!①	梶島 貴子 キャリアコンサルタント	今の生き方にモヤモヤする、もっとわたしらしい生き方を探したい方へ。人間の心理メカニズムを紐解きながら、自身の未来を変えていくコツを考えていきます。
9/22	起業②好きをシゴトに! ～周りに応援されて進む～	西尾 果小里 NPO法人ブルーバード 代表理事	進み始めると、周りに反対されたり、孤独に頑張って疲れてしまったりという状況になることもあります。周りが喜んで力を貸してくれる秘訣について考えます。
10/6	アドラー心理学で 子どもの個性を伸ばす	津村 美紀 キャリアコンサルタント	子どものいいところに声をかけたいと思いつつも、ついできていないことに目がいかってしまいがち…その子本来の輝く個性を見つめ直し、伸ばしましょう。
10/20	自分にエール ～筆ペンで自分に メッセージを書いてみましょう～	千葉 真由美	自分の一番の応援者は自分でいたい。そんな気持ちを筆ペンを使って表現してみませんか?難しいと思っていることも、楽しいに変えられる!そんな体験をお届けします。

時間 10:00~11:40

対象 市内在住・在勤の女性

参加費 500円/回 託児 500円/回

曜日 木曜日・土曜日

場所 とよた男女共同参画センター キラッ☆とよた
〒471-0034
豊田市小坂本町1-25 (豊田産業文化センター2階)



定員 各20名

年間スケジュール ■ 自己理解 ■ 仕事スキル ■ 家族 ■ マインド



土曜開催			木曜開催		
11月5日	仕事と私らしさ ①	金指	11月10日	しあわせ体質 ②	堀米
11月19日	子どもの表現力	水野あ	11月24日	パートナーシップ	津村
12月3日	リーダーシップ ③	西尾	12月8日	本気でわたしらしく ②	梶島
1月21日	仕事と私らしさ ②	金指	1月26日	身近なDVを考える	水野み
2月4日	家族でチームになる	津村	2月9日	しあわせ体質 ③	堀米
2月18日	リーダーシップ ④	西尾	3月3日	本気でわたしらしく ③	梶島

占いセミナー&交流会

éclatのセミナー参加者のみが参加できます。

第1回目:11月27日

第2回目: 3月11日

※こちらは対象者のみに詳細をご連絡いたします。

NPO法人ブルーバード (éclat 事務局)

<https://bluebird.or.jp/> MAIL : info@bluebird.or.jp TEL : 0565-77-6910

この事業は、豊田市から委託を受けてNPO法人ブルーバードが実施しています。



講座
申し込み

