

一步を踏み出すコーチング講座

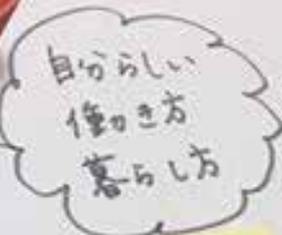
今より「自分らしく・安心」した

未来を発見



働きたい気持ち

不安な気持ち



自分らしい

安心

自信がない、キャリアが不安…。
そんな風を感じることはありませんか？
この講座では、自分の中のもやもやした気持ちや現状を書き出したり、口にしたりしながら把握し、そこから一步前に進むために何ができるか考えます。
自分に自信を持ちたい方にぜひ受けていただきたい講座です。

令和2(2020)年 **11月28日(土)** 13:30 ~ 16:00

講師

こぐま
小熊 ちひろさん(保健師、キャリアコーチ、国家資格キャリアコンサルタント)

場所

川崎市男女共同参画センター 2階 第1・2研修室

対象者

非正規職で働く女性、求職中の方も可(川崎市内在住・在勤・在学者優先)

定員

16名(先着)

参加費

無料

保育

あり(保育料: 350円/1人)

持ち物

筆記用具

要申込

申込開始 令和2(2020)年 **10月28日(水)** 9:00~

電話、ホームページにて受付けます。会場および申込方法の詳細は裏面をご覧ください。

主催: 川崎市男女共同参画センター(すくらむ21)

企画団体: 自助グループ「ふつうのくらし」



講師：小熊 ちひろさん

保健師、キャリアコーチ、国家資格キャリアコンサルタント

保健師として、働く人の健康管理、母子の健康・子育て支援に従事。6年前、アドラー心理学をベースにしたコーチングに出会い、魅力を感じ、コーチ養成スクールで学ぶ。自身でも仕事や子育てにコーチングを生かし、自分らしく暮らせるようになったと実感している。保健師としてはここからだのセルフケアが専門。転機を迎えた働く女性が健やかに自分らしい選択・実現をしていくことをコーチングで応援する活動をしている。

申込方法

10月28日(水)9時より 電話、ホームページで受付開始。申込・お問合せは下記まで。

申込先

川崎市男女共同参画センター

〒213-0001 (愛称：すくらむ 21)

川崎市高津区溝口 2-20-1

電話：044-813-0808

FAX：044-813-0864

URL：<https://www.scrum21.or.jp/>

スマートフォンでホームページから申込む場合はこちらのQRコードを読み取ってアクセスしてください。



すくらむ 21

検索

保育について

●対象：1歳から就学前 11/25(水)までに要予約

●保育持ち物：飲み物、おむつ、おやつ、ハンドタオル、ビニール袋、着替え※すべてに記名

当日の講座開始前に1階受付で手続き(「保育室利用連絡カード」の記入、保育料のお支払い)がございます。また、連絡カードはお子様の体温も記入いただきますので、可能な限りご家庭での検温をお願いいたします。なお、連絡カードは、下記記載のURLからダウンロードし、事前に記入してお持ちいただいても結構です。
<https://www.scrum21.or.jp/facility/childcare/>

企画団体の紹介(自助グループ：ふつうの暮らし)

将来が不安、お金が心配、このままでいのかな。そんな気持ちを同じ境遇の仲間とざっくばらんに語りませんか？
ゴールもなく、思うことを自由に話せる、ゆるゆるした分かち合いの場です。

【次回以降の活動】

活動日時：令和2(2020)年12月13日(日)・令和3(2021)年3月21日(日)

各回14:00～16:00

対象者：非正規職で働く女性(求職中の方も含む)

場所：川崎市男女共同参画センター(すくらむ 21)

参加方法：事前申し込みは不要です。当日会場にお越しいただき、建物入口の立て看板で、お部屋を確認してください。

会場までのアクセス

