

女性管理職 向け研修Ⅱ

2023

女性のチカラで企業をデザイン！

会場 全講座オンライン(Zoom)開催

対象 県内在住／在勤の女性管理職、
管理職を目指したい女性

定員 50名

申込 右記二次元コードからお申込みください

共催 一般社団法人 埼玉県経営者協会／
女性経営者クラブ・ファム (一般社団法人 埼玉中小企業家同友会)



ご予約はこちらから

感情をコントロールし風通しの良い職場を作ろう

1日目 13:00～16:00
2日目 13:00～16:00

定員／
各50名

管理職になると、想定外のトラブルに遭遇したり、様々な問題に対処することが増えてきます。冷静に落ち着いて判断するために、自身の感情を適切にコントロールする方法を身に付けましょう。本講座で「ハラスメント」および怒りの感情を抑える「アンガーマネジメント」の技術を学び、働きやすい職場を実現しましょう。

11/9 木

オンライン

1日目

1日目 ハラスメント

- 1 ハラスメントの定義と種類
①パワハラ・セクハラ・マタハラ、等
②ハラスメントの実態
- 2 組織におけるハラスメントの影響
- 3 具体例
①パワハラ6つの類型
②セクハラ・マタハラの具体例
- 4 ハラスメントにならないコミュニケーション

11/10 金

オンライン

2日目

2日目 アンガーマネジメント

- 1 「怒り」とは
①日常生活で感じる「喜怒哀楽」
②「怒り」の特徴
- 2 「怒り」が生まれる原因
予想、二次感情、マイルール、その他
- 3 「怒り」を防ぐには
- 4 「怒り」の鎮め方
- 5 一次感情の伝え方

※いただいた個人情報は、当事業運営のみに使用し、それ以外の目的には使用しません。

※新型コロナウイルスの影響や荒天等により中止する場合は、開催前日18:00までにホームページでお知らせしますので、ご確認ください。



講師プロフィール

上岡 実弥子氏

株式会社キャラウィット 代表取締役／中小企業診断士

【略歴】長野県伊那市生まれ。学習院大学卒業後、雪印ドール(株)マーケティング部、(株)日経スタッフ派遣社員等を経て、中小企業診断士取得。神奈川県横浜市で(有)レッツを設立(取締役社長)、その後(株)キャラウィットに組織変更(代表取締役)。著書に「女性のための経営がわかる本(信濃毎日新聞社)」「社内コーチング導入マニュアル(同友館)」等多数。女性有資格者として「Domani(小学館)」、「日経Smart Woman」等のインタビュー記事もある。

【公職等】中小企業大学校講師(管理者養成、論理的思考法、問題解決、コーチング、等)。農林水産省緑と水の環境技術革命プロジェクト事業委員、等多数。

埼玉県女性キャリアセンターメニューラインナップ

埼玉県女性キャリアセンターのキャリアカウンセラーは、すべて女性です。

面談相談・オンライン相談

要予約
1回45分

就職やステップアップに関する様々なご相談をお受けします。

お子様
同伴可

受付
時間

9:30～17:30
月曜日～土曜日
(日・祝・12/29～1/3・
毎月第3木曜は休業日)

相談
時間

① 10:00～10:45
② 11:00～11:45
③ 13:30～14:15
④ 14:30～15:15
⑤ 15:30～16:15



予約

048-601-5810

ちょこっと相談

予約不要
1回10分

利用案内やワンポイントアドバイスをします。

お子様
同伴可

相談時間

月曜日～土曜日
(日・祝・12/29～1/3・
毎月第3木曜は休業日)
9:30～17:30

働く女性応援講座

女性の職場におけるステップアップや業務スキル向上を目的とした講座を行っております。

内容

初任者 DXの基礎知識
印象管理(パーソナルカラー)等
中堅社員 相手に響くプレゼンテーション
コーチング～コーチングの基礎を知る～等

※詳細は埼玉県女性キャリアセンターのホームページをご覧ください。

電話相談

予約不要
1回15分

今すぐ聞きたい、空き時間に相談したいという方は、電話相談をご利用ください。

※電話料金はご利用者様のご負担となります。

相談時間

月曜日～金曜日 ※土曜日はお休み
(日・祝・12/29～1/3・
毎月第3木曜は休業日)

① 10:00～11:30
② 12:30～16:30

電話相談
専用

048-601-1023

埼玉県「女性の『働く』を応援する ワンストップサイト」

働く女性、働きたい女性の抱える様々な疑問、悩み、関心に対してワンストップで情報提供します。

働きたいと願う全ての女性が、その意欲と能力に応じて自分らしく生き生きと働くことができるよう「寄り添い」、「応援する」サイトです。
ぜひ、アクセスしてみてください。



ホームページ



X (旧Twitter)

お問合せはお電話で

※セミナーのお申込みはWeb(電子申請)のみとなります

048-601-5810

受付時間

9:30～17:30 月曜日～土曜日
(日・祝・12月29日～1月3日・毎月第3木曜日・
臨時休館日を除く)

〒330-0081 さいたま市中央区新都心2-2
ホテルブリランテ武蔵野4階
埼玉県男女共同参画推進センター(With You さいたま)内
TEL: 048(601)5810 / FAX: 048(601)5811
ホームページ: <https://www.pref.saitama.lg.jp/swcc/>

詳細はホームページをご覧ください。

女性キャリアセンター

検索

