

2026

# 働く女性応援講座

— ともに学び、素敵にキャリアアップ! —

**対象** 働く女性(県内在住、または県内在勤)※このセミナーは、職場におけるステップアップ、  
業務スキル向上を目的に実施する参加型セミナーです。**申込方法** 右記二次元コードから お申し込みは  
お申し込みください。 [こちら](#)**アーカイブ  
配信あり**  
定員:なし**オンライン  
(Zoom)開催**  
定員:各回60名

企業研修でも利用可能です!

こんなお悩みは  
ありませんか?

- 社員研修の時間がとれない
- 研修のための工数やコストがかかる
- 女性管理職の登用に力をいれたい

埼玉県女性キャリアセンターの働く女性応援講座(初任者・中堅社員～管理職まで)全6回を企業研修としてご活用いただけます。オンライン参加以外にもアーカイブで視聴が可能です。ぜひ、ご利用ください。

7/29 水  
13:00 ~ 16:00申込  
開始 6/1 月

## 仕事と家庭の両立を実現するヒント

働く女性が抱えやすい「仕事と家庭の両立」の悩みを整理し、自分らしい働き方を描けるよう支援する研修です。役割の棚卸し、職場とのコミュニケーション、家庭内の協力体制づくりなど、両立を支える実践的な視点を学びます。  
両立への不安を軽減し、キャリア継続への前向きな一歩を後押しします。【講師】  
山岡正子 氏8/18 水  
13:00 ~ 16:00申込  
開始 7/1 水

## 生成AI (ChatGPT等) で始めよう! 業務効率化

生成AIで仕事をもっとラクにはじめての業務効率化入門。ChatGPTなどの生成AIを活用すれば、通常の業務を効率化し、時間と余裕を生み出すことが可能です。初心者の方でも安心して始められる基本と活用法を、わかりやすく解説します! ●生成AIの基本とやさしい使い方 ●ChatGPTなどのツールの特徴と活用法 ●議事録・メール・資料作成などの業務効率化事例などをわかりやすく解説します。

【講師】  
小俣享 氏10/7 水  
13:00 ~ 16:00申込  
開始 9/1 水

## 自分の強みを確信に変える ～働く女性のためのリーダーシップとキャリア講座～

頑張っているのに自信が持てない、次の一步に迷いがある——そんな思いはありませんか。本講座では、これまでの経験や強みを見つけ直し、「自分ができる」という確信を育てます。さらに、周囲に動きかけるリーダーシップの視点を取り入れ、キャリアを前に進めるための具体的な行動へとつなげていきます。

【講師】  
大島睦美 氏12/14 月  
13:00 ~ 16:00申込  
開始 11/2 月

## 「モヤモヤ」から「ワクワク」へ、 キャリア・レポート(再構築)したいあなたへ

「今のままでいいのかな…」漠然としたそのモヤモヤの正体は? 変化の激しい時代、あなたの中でも何かが変化してきているのかもしれない。本講座では、あなたの中のモヤモヤの正体を探り、あなたにとっての心地よい働き方・理想の生活を可視化し、実現にむけての具体的な手順をキャリア支援のプロがわかりやすく伝授します。

【講師】  
池田千恵美 氏

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

## オンライン参加者同士の交流会開催

**Point!**

講座終了後に、参加者同士の交流会があります。交流会では、家庭と仕事の両立やスキルアップの仕方など、仕事をしていく上で女性が抱えがちな悩みを、「埼玉県働く女性応援メンター」や講師へ直接相談することができます。

**埼玉県働く女性応援  
メンター制度**

埼玉県では、仕事と家庭の両立やキャリアアップを目指して頑張る女性を応援するために、働く女性達の良き相談相手として経済団体等から推薦いただいた先輩女性の方々に「埼玉県働く女性応援メンター」に委嘱しています。