

時間と場所に
捉われない!

今の自分の経験・
知識を活かす!

女性の「出来る!」「楽しい!」を応援するセミナー

ウェルビーイングに 働こう!

全3回

昨年好評につき
バージョンアップして
第二弾開催!!

子育て中でも
チャレンジ!

今年は特に「いま働きたい人」にもご参加いただきたいセミナーです

育児等で、働ける時間に制約があっても、「やれること」「楽しいこと」で「ウェルビーイング(心身とも幸せ)」に働ける昨今。本セミナーは、働く一歩を踏み出していく人を応援していく全3回のセミナーです。連続でも、単発でもお気軽にご参加下さい。

各回 **無料**

託児無料
5カ月～就学前

申込みは
こちら



第1回

2024年
1月13日(土) 10:00~11:30
メイトム宗像 202会議室

応募締切/1月4日(木)

採用担当から見る 一緒に働きたくなる プロフィール

プロフィールは自分の魅力を表現するもの。本講座ではプロフィールの書き方・見え方を知り、人に伝えるべき自分の「魅力ポイント」を考えていただきます。転職・副業・独立、どんなシーンでも活かしていくことができる内容ですので、ぜひご参加ください。ご希望の方には後日、自分のプロフィールシートを個別に見てもらえる個別相談会もご用意しています。

人事コンサルタント
葛谷 美里さん



第2回

2024年
1月25日(木) 10:00~11:30
メイトム宗像 202会議室

応募締切/1月16日(火)

タイプ診断で見つける ワクワクする一歩の 踏み出し方

時間・経験・資格…今の自分に足りないものを見つければキリがないもの。でも、それ「本当に必要」ですか?今回は「セルフコーチング」や「ポジティブ心理学」の手法を通じて、いまの自分を大切にしながら前へ向かえる方法を学びましょう。講座では自分の考え方の癖が分かるタイプチェックにもチャレンジします!

臨床心理士
新開 よしこさん



第3回

2024年
2月2日(金) 10:00~11:30
メイトム宗像 結工房(1F)

応募締切/1月24日(水)

自分らしい生き方に触れる ワクワクする一歩を踏み出した 先輩のリアル

仕事と育児・介護・その他の家庭の事情…誰にでもいろいろな事情があります。その中で、自分にあった仕事・働き方に出会えた先輩たちの紆余曲折、そしていま。リアルな話を聞いてみましょう。昨年の同セミナー参加後に新しい一歩を踏み出した先輩にもお話を聞くことができます!

広告漫画家・
イラストレーター
司馬 さやかさん



昨年のセミナー
参加者



会社員
原口 日加里さん

フリーランスの
営業事務
三牧 佳菜さん



個別のお悩みに対応する相談会も開催いたします。詳細は申込みサイトにて。

昨年のセミナー 参加者の声

ネットにある起業家は
どんな悩みがあるのかが
分からず、順風満帆に
見えたり、リアル感が
なかったりするが、目の前で
お話しただくことで
身近なものに感じられた。

セミナーでは聞きづらい
個別相談も行っています。

詳しいおはなしが
聞けてよかったです。
子育てと家庭の
両立について聞けたので
参考に動いていきたいです。

普段はむずかしそうで
学習することのない
心理学を通して、今の
ネガティブ感情への
向き合い方が学べて
良かったです。活用して
いきたいと思えます。

好評につき今回も第2回の
セミナーで体験できます。

セミナーのテンポも良く、
著名な先生ではなく、
実際に現場で仕事を
されている方が講師で
よかったです。

一人一人の状態を
配慮されたような、
あたたかい内容で
ディスカッションしていても
相手を尊重出来ました。
固定観念が崩れて、
モヤモヤがやわらぎました。

第1回ではさらに
踏み込んで、すぐに
活かせるプロフィール
づくりを行います。

転職をする第一歩が
分かりやすく説明いただき、
大変ためになりました。

日々の日常をあまり
むずかしく考えずに
やりたい事をやる!
という勇気をもらえた。
色々な働き方が
あるんだなと思いました。

気付いてない自分の事を
発見できたような気が
します。モヤモヤしていた
頭の中がスッキリする事
ができました。

求人が多いこと
など知らないこと
が知れて有益
でした!色んな
事例が知れて
参考になりました。

昨年の 様子



普通の主婦が
再就職した話なども
聞けたらいいのになと思う。
(大手企業に勤めた経験が
ある人とかではなく)

今回は第3回で様々なタイプ
の先輩からお話が聞けます。

各回講師のみなさん

第1回



人事コンサルタント
葛谷美里さん

福津市在住、2児の母。第1子の育休中に転職。第2子の育休明けに独立・MBA修了。人材業・人事の経験を活かして、現在は企業向けの採用支援や研修・組織づくりを行っており、見てきた経歴書は2万件以上。「誰もが自律的なキャリアを築ける世の中へ」を掲げる、一般社団法人プロフェッショナル&パラレルキャリア・フリーランス協会にも在籍。

第2回



臨床心理士
新開よしこさん

社会体育事業を柱とする企業でマネジメント業務などを経験し14年間勤務後、研修講師として独立し23年目を迎える。講師業を続けながら、キャリアコンサルタント、臨床心理士の資格を取得。行政・企業・学校等で研修・カウンセリングを行っている。

第3回



広告漫画家・
イラストレーター
司馬さやかさん

元は社会科教師。育児をしながらできる仕事を...とデジタルイラストを学び、2017年にイラストレーターとして開業。似顔絵イラストから広告漫画まで幅広く手がけている。新事業として宗像でイラスト教室をスタート、また2023年10月から九州デザイナー学院非常勤講師を務める。



フリーランスの営業事務
三牧佳菜さん

福津市在住、2児の母。長男に発達障がいがあるため保育先が見つからず、大きな不安に駆られる。その後入園先が決まり、時短のパートやボランティア活動を始め自分のスタイルを大切にしながら活躍する様々な人と出会う。苦手が長い長男の成長を目の当たりにし「自身も息子と一緒に成長する」と心に決め2022年にリスニングをし、2023年に個人事業主として事務後方支援をリモートで行う。



会社員
原口日加里さん

福岡市在住。1児の母。高校教師として3年勤務し、第二新卒として自動車メーカーの総合職へ転職。結婚・出産を経て、育休中に「やっぱり教育に携わりたい」という自分の想いに従い転職活動を開始。現在、民間学童・探究学習スクールなどを展開している会社に在籍し、子どもたちの「好き」を見つけるための伴走者として試行錯誤の日々を送っている。

第3回目ファシリテーター
葛谷美里さん



申込み方法 / QRコード TEL FAX ハガキ でお申し込みください。

*応募多数の場合は抽選



対象 / 40歳代までの女性市民 定員 / 各20人 託児 / 無料・要予約(5カ月~就学前、市民のみ)

TEL:0940-36-0048 FAX:0940-36-0320

主催・問合せ先 / 宗像市男女共同参画推進課(〒811-3492宗像市東郷1-1-1)

①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤託児希望の場合、お子様の氏名・年齢(○歳○カ月)を記載

締切後、抽選の結果を
ハガキでお知らせします