

# 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。

## 女性管理職向け研修

県内企業等で活躍する女性管理職を対象にした研修を行います。仕事に対するモチベーションを高め、管理職として必要なスキルを習得することができます。

各期  
2日間  
開催

各回  
定員  
60名

開催予定

I期：2024年 8月26日(月)・8月27日(火)  
II期：2024年11月12日(火)・11月13日(水)  
III期：2025年 2月17日(月)・2月18日(火)

※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。

## 面談相談・オンライン相談

職場におけるステップアップなど様々なご相談をお受けします。

要予約  
1回45分

相談  
時間

- ①10:00~10:45
- ②11:00~11:45
- ③13:30~14:15
- ④14:30~15:15
- ⑤15:30~16:15



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)

お子様  
同伴可



予約

048-601-5810

## 電話相談

今すぐ相談したい、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。

予約不要  
1回15分

※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)

- ①10:00~11:30
- ②12:30~16:30

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。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。



サイト



X(旧Twitter)

おしごと相談のほか、各種イベント、セミナーなど多数のメニューをご用意しております。

お問い合わせはこちら

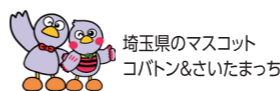
048-601-5810



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)

〒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/>

※ 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。  
※ 都合により、運営が変更になる場合があります。  
詳細につきましては、決定次第、女性キャリアセンターホームページでお知らせします。



予約制

参加  
無料

オンライン  
開催

埼玉県女性キャリアセンター

2024

# 働く女性応援講座

— ともに学び、素敵にキャリアアップ! —

会場 全講座オンライン(Zoom)開催  
※会場での参加はありません

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。目的外での受講はできませんのでご了承ください。

申込方法 中面をご覧ください。  
※事前予約制。定員になり次第締め切りとさせていただきます。

定員 各セミナー60名



## キャリア別講座チャート

◆ 初心者 ♠ 中堅社員

※講座の詳細は中面をご覧ください。

- ◆ 今さら聞けないDXの基礎知識 2
- ◆ コミュニケーション ~聴き方・伝え方・アサーション~ 3
- ◆ ワーク・エンゲイジメント向上セミナー ~いきいき働くために個人ができる取り組みとは~ 5, 14
- ◆ 仕事は楽しい ~モチベーションUPの秘訣~ 6
- ◆ ダイバーシティ ~HSP(繊細な人)について~ 9
- ◆ ストレスマネジメント 10
- ◆ 相手に響くプレゼンテーション ~「伝える」から「伝わる」へ~ 12
- ◆ 「承認」を部下に与えることで早期離職を防ぐ 1
- ◆ スタッフの意識や意欲の向上と目標達成に向けたサポート 4
- ◆ 目的を持って働くこととPDCAサイクルのCとAで業務改善の促進を! 7
- ◆ 会議を効率よく進めるファシリテーション術 8
- ◆ 傾聴スキル 11
- ◆ 部下の成長をサポートする効果的なフィードバック 13
- ◆ 特別講座 15

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)

## お申し込み方法

女性キャリアセンターホームページから電子申請にてお申し込みください。  
<https://www.pref.saitama.lg.jp/swcc/hatarakujose/koza06ouen.html>

(お申込み時には、氏名・勤務先・役職名(係長・主任など)・職種をお知らせください)

※オンラインによる受講環境については、ホームページをご確認ください。  
※定員になり次第締め切りとさせていただきます。  
※講座の詳細については女性キャリアセンターホームページでご確認いただけます。  
※お申込みは先着順となります。ご希望に沿えない場合もございますのでご了承ください。



対象：◆ 初心者 / ♠ 中堅社員

No.	日時	申込開始	対象	テーマ	内容	講師名
1	7/2 (火) 13:00～16:00		♠	「承認」を部下に与えることで早期離職を防ぐ	早期退職者が増える中、仕事・会社の魅力を伝え、部下に寄り添い相談相手になれる中堅社員を目指しましょう。ティーチングとコーチングを明確に使い分け、部下の成長を促すことで、自身の成長に繋がります。	和田講師 A
2	7/10 (水) 10:00～13:00	6/1 (土)	◆	今さら聞けないDXの基礎知識	よく耳にする「DX」、何となくわかっているけど具体的には説明しづらい…今さら聞けないけど、知れば使える!基礎知識を学びます。	三ツ矢講師 E
3	7/25 (木) 13:00～17:00 交流会有り		◆	コミュニケーション～聴き方・伝え方・アサーション～	「人生の質はコミュニケーションで決まる」。実はコミュニケーションにはシンプルな「原理原則」があります。それを押さえながら、仕事でもプライベートでも豊かな人間関係を構築することができる「聴き方・伝え方・アサーション」についてお伝えします。	松澤講師 G
4	8/6 (火) 10:00～13:00	6/1 (土)	♠	スタッフの意識や意欲の向上と目標達成に向けたサポート	コミュニケーションを効率的に進めるための注意点とコツ、個々のタイプに合わせた「やる気」の引き出し方、Thank you cardなどのツールを使った褒め合う環境づくり、について学びます。タイプ別の適切な声掛けやサポート、働きやすい環境づくりについて考えます。	岩瀧講師 D
5	8/22 (木) 13:00～16:00		◆	ワーク・エンゲイジメント向上セミナー～いきいき働くために個人ができる取り組みとは～	本セミナーでは仕事へのモチベーションや生産性を高めることに繋がるワーク・エンゲイジメントを理解し、個人ができる取り組みについて学んでいきます。	山岡講師 B
6	9/4 (水) 13:00～17:00 交流会有り	7/1 (月)	◆	仕事は楽しい～モチベーションUPの秘訣～	仕事も人生も考え方・捉え方次第です。仕事は、大変なことも辛いこともありますが、自分自身で前向きにモチベーションをあげていくポイントをお伝えします。なりたい自分をイメージし仕事も人生も思いっきり楽しんでいきましょう。	和田講師 A
7	9/25 (水) 13:00～16:00		♠	目的を持って働くこととPDCAサイクルのCとAで業務改善の促進を!	まず、自身の成長または部下の成長のために明確な目的・目標の設定をします。次に、設定した目標を達成するためにPDCAサイクルをまわします。上手くいかなかった場合は、CとAで原因の深掘り～具体的な改善策の設計をし、ビジネスパーソンとして成長していくための改善意識について考えます。	岩瀧講師 D
8	10/16 (水) 13:00～16:00	8/1 (木)	♠	会議を効率よく進めるファシリテーション術	「成果の出る会議ができるようになる」をテーマに、会議の効率的な運営方法をお伝えします。日々の会議の質を向上させ、生産性を高めるためのノウハウを身につけましょう。	高原講師 C
9	10/30 (水) 13:00～16:00		◆	ダイバーシティ～HSP(繊細な人)について～	最近よく目にする「HSP」。「繊細な人」のことを指します。「HSP」という概念を知って気持ちが楽になった方が大勢いる一方で、誤った情報も見受けられます。「HSP」=「生きづらさ」ではありません。「HSP」を適切に理解するために基本的な知識と正しい知見をお伝えします。	松澤講師 G
10	11/19 (火) 10:00～13:00	9/2 (月)	◆	ストレスマネジメント	職場やコミュニティで感じるストレス。私たちはなぜストレスを感じるのでしょうか。職場やコミュニティで感じるストレスのポイントを知り、自分を大切にするための、ストレス改善のコツを学びましょう。	内海講師 F
11	11/26 (火) 13:00～17:00 交流会有り		♠	傾聴スキル	傾聴とはただ「話を聞く」のではなく「相手の気持ちや考えに丁寧に耳を傾けること」です。傾聴スキルがあれば仕事でもプライベートでも相手と深い信頼関係を築くことができます。明日からすぐ使える傾聴スキルのシンプルな極意をお伝えします。	松澤講師 G
12	12/18 (水) 13:00～16:00	10/1 (火)	◆	相手に響くプレゼンテーション～「伝える」から「伝わる」へ～	報告・商談・会議など動くすべての人にプレゼンテーションは必須のスキルです。相手に響く「プレゼンテーション」とは何か。スラスラと話せなくても大丈夫です。相手の心を惹きつけて、わかりやすいと言ってもらえるコツをお伝えします。	松澤講師 G
13	1/23 (木) 13:00～17:00 交流会有り	11/1 (金)	♠	部下の成長をサポートする効果的なフィードバック	仕事のパフォーマンスUPを目的としたフィードバックの役割やポイントについて学びます。自身のフィードバックと照らし合わせ、部下の成長やモチベーションUPにつながる質の高いフィードバックが行えるよう、基本から振り返ります。	岩瀧講師 D
14	2/13 (木) 10:00～13:00	12/2 (月)	◆	ワーク・エンゲイジメント向上セミナー～いきいき働くために個人ができる取り組みとは～	本セミナーでは仕事へのモチベーションや生産性を高めることに繋がるワーク・エンゲイジメントを理解し、個人ができる取り組みについて学んでいきます。	山岡講師 B
15	3月上旬 開催予定			特別企画:働く女性応援講座【特別講座】	毎年大好評の女性経営者による「特別講座」を、今年度も開催します!ロールモデルとなる女性の活躍を知り、働く女性のキャリア形成の意識とモチベーションを高めましょう。	女性経営者 クラブ・ファム



## 講師プロフィール



**D 岩瀧 美緒 氏**  
秘書技能検定準1級面接試験・審査委員、1級面接試験・係員/サービス接客検定準1級面接試験・審査委員、1級面接試験・係員/ビジネス文書検定1級/ビジネス実務マナー技能検定1級  
日立製作所にて事業部長秘書を経て執行役常務秘書として、業務に携わる。現在は、講師として秘書検定筆記や面接試験対策講座、企業にて新入社員研修・ビジネスマナー研修を中心に活動している。



**A 和田 宮子 氏**  
キャリアコンサルタント

各種行事の司会や企業、学内研修を通じ多岐にわたる業界に携わってきた経験を活かし「元気で楽しい」をモットーに参加者のモチベーションがあがる研修を提供。研修では講師からの一方的な指示にらず参加者一人ひとりに寄り添いながら、参加者自らが考え、行動し、体得を深める内容に多くの支持を得ている。



**E 三ツ矢 玲子 氏**  
キャリアコンサルタント / キャリア・デベロップメント・アドバイザー / 精神保健福祉士 / マナー OJT インストラクター  
行政、教育機関、精神科クリニック等でカウンセリング、キャリアデザインの講義を担当。ビジネスマナー、コミュニケーション力アップ、自己理解をテーマにしたワークショップやセミナー等を開催。



**B 山岡 正子 氏**  
キャリアコンサルタント

IT業界にて管理職として経験を積み、取締役としてJASDAQ上場の真務を果たす。多様な部下の育成、企業戦略、人事等、豊富な経験を活かし2012年にキャリアコンサルタントとして独立。「人も組織も生き生き輝き続ける未来」をテーマに企業研修・自治体主催セミナーにて講師として活躍中。



**F 内海 典子 氏**  
キャリア支援セミナー講師 / 「日本褒め言葉カード協会」褒め言葉カードインストラクター  
役者として培ってきた「表現力」を駆使し、仕事や生活にハリが出るような考え方のコツをお伝えすることを得意とする。



**C 高原 朋美 氏**  
株式会社インフィニティ代表取締役 / キャリアコンサルタント

大学卒業後 人材総合会社に入社。キャリアコンサルタントとして多くの転職支援を実現。その後人事部に異動し、自社の社員採用も手掛ける。2012年に独立。1万人超のキャリア支援実績、女性のキャリアサポート、コンサルティング、研修、ビジネスコーチングなどHRビジネスを多数展開。



**G 松澤 利栄子 氏**  
産業カウンセラー / キャリアコンサルタント / NLP マスタープラクティショナー  
三菱商事(株)に約5年勤務。その後製造業・学習塾講師を経て、大学や行政機関でのキャリアカウンセリングに従事。コミュニケーション系の企業研修やセミナーに登壇。実例やワークを盛り込んだ内容はわかりやすいと好評。LGBTQやHSPの支援にも注力。

## 参加者の声

(一部抜粋)

普段の仕事では聞けないような社外の人の考え方や人生の目標について知ることができた。

キャリアについて自分の強みを自覚して考えることができた。

今回教えて頂いた内容を職場へ伝えたいです。

今後の目標などについて考える機会になり、とても参考になった。

## 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を「埼玉県働く女性応援メンター」に委嘱しています。

### Point!

交流会有り マークのついた日程では、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。

## お問合せ

☎ 048-601-5810

受付時間 / 9:30 ~ 17:30

月～土曜日(日曜、祝日、12/29 ~ 1/3、毎月第3木曜日は休業日)