

働く女性のための メンタルヘルスセミナー ～自分の感情と向き合う大切さ～

これまでの人生を振り返りながら、自分が大切にしている
価値観や感情のニーズを、ワークを通じて整理していきます。
さらに、明日から実践できるセルフケアの方法や、
心地よく働くための職場コミュニケーション術を学べる実践型セミナーです。



このセミナーではこんなことが学べます

- 人間が持つ「6つの感情のニーズ」について
- 働く喜びにつながる自分の"感情"の見つけ方
- 一筆でできる、キャリアの簡単な振り返り方法
- 自分らしく働くための日常的なセルフケア
- 感情にアプローチする職場コミュニケーション術

日時 2026年 **9月3日** (木)
13:30～15:30

場所 **高岡市男女平等推進センター会議室**
(高岡市末広町1-7ウイング・ウイング高岡6階)

参加費 **無料** (定員50名・申込順)
※無料託児あり(要予約)【詳細は裏面】

申込方法

- ・ Web申込フォーム
- ・ FAX(裏面申込書)
- ・ インターネット検索

高岡市女性就労促進セミナー



▲申込フォーム

セミナー講師

礒田あい

キャリアコンサルタント
企業研修講師

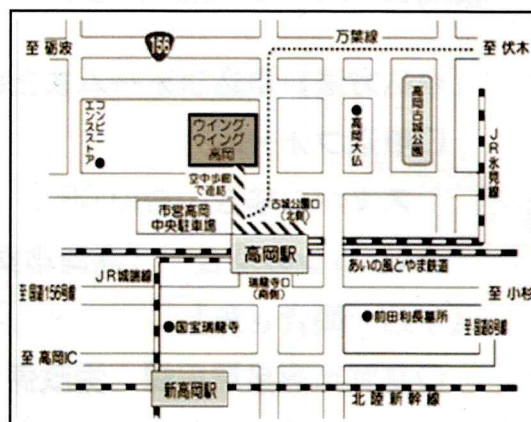


—Profile—

1985年広島生まれ。横浜国立大学卒業後、NTTコミュニケーションズ(現.NTTDコモビジネス)に入社。

産休・育休を経て復職後、夫の海外転勤を機に12年働いた会社を退社し、タイ・マレーシアへ移住。想定外のライフイベントが続く中、女性が自らキャリアを築く方法を模索した経験から、キャリアコンサルタントに転身。

現在は、世界24カ国・200名が参加する海外在住女性向けコミュニティの主宰やコラム執筆、大学・企業でのキャリア講演・研修を行っている。



【お問い合わせ】

- ◆ 高岡市商業雇用課 労政係 TEL: 0766-20-1297 / FAX: 0766-20-1496
- ◆ 高岡市男女平等推進センター TEL: 0766-20-1810 / FAX: 0766-20-1815