



IDCおしごとCAFE

～働くことについて考えてみませんか？～

出産や育児などの理由で就労を中断された方、あるいは、就労にチャレンジしてみたい方を対象とした女性のための講座です。自分らしい働き方について考えてみませんか？

日時 2024年/
午前10時 7月 8日（月）「働くことをイメージしてみよう」
～正午 8月 5日（月）「時間を生み出すタイムマネジメント術」
9月 9日（月）「自分のキャリアについて考える」
11月11日（月）「宣言！これからの私らしい働き方」

場所 ダイバーシティセンター多目的スペース
(阪急宝塚線「石橋阪大前駅」西口徒歩5分 池田市石橋1-23-6 ツナガリエ石橋5F)

定員 20人。一時保育あり(要申し込み)

対象 全ての講座に参加できる女性

持ち物 飲み物をお持ちください



夏休み期間中の小学生以上のお子さんの
預かりについては、ご相談ください

**申し込み・
問い合わせ** 池田市ダイバーシティセンター
池田市石橋1-23-6 ツナガリエ石橋5F

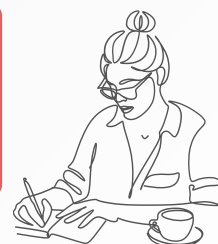
☎072-768-8034 ☞ idc@city.ikeda.osaka.jp

6月6日(木) から、2次元バーコードよりお申し込みください。

協力 ハローワーク池田



SCAN HERE!



7月8日（月）

「働くことをイメージしてみましょう」

私にとって「働くこと」って何でしょう？エゴグラム診断で自分自身を見つめ、向き合ってみませんか。そして、将来の働く自分を想像してみましょう。

・講師：相神ゆり（キャリアコンサルタント、キャリア教育大学講師）

21年間企業に勤務後、心身救われたアロマセラピーのサロンを起業。公共機関や企業などで講師の他、ひとり親家庭支援の就業相談員、大学でキャリア教育の講師としても活動。「その時はどん底だと思って必ず糧になっている」がポリシー。様々な状況に寄り添い、自立するためのサポートを行っている。



8月5日（月）

「時間を生み出すタイムマネジメント術」

家事と育児、仕事も両立？という不安はありませんか。

時間のうみだし方や家庭でも仕事でも使える効率アップのテクニック、周りの人を巻き込んで手伝ってもらう方法など、働く自分をイメージしながら楽しく学びます。

・講師： 槇本千里

（ワーク・ライフ・バランスコンサルタント、オフィスhint link代表）

転職と副業で20年間に30社以上の職場に属した経験から働き方改革のプロとして起業し、仕事の効率化・職場コミュニケーション・心理的安全性マネジメントなどで講演。多くの働く人たちの悩みや喜びを長年見つけて個人相談も受け、現在は働くお一人様女性の高齢期の集合住宅「大人の女子寮」もプロデュース中。



9月9日（月）

「自分のキャリアについて考える」

ワークを通じて、これまでの仕事の経験だけでなく、今まで経験してきたことを棚卸し。ハローワークでの就職サポートの事例も交えたお話も参考に、自分のキャリアについて考えます。

講師：ハローワークプラザ千里・マザーズコーナー 就職支援ナビゲーター



11月11日（月）

「これからの私らしい働き方」

私らしい働き方の目標を設定します。アロマを取り入れてリラックスした雰囲気の中で、これからの私について、じっくり考えてみましょう。

・講師：相神ゆり（キャリアコンサルタント、キャリア教育大学講師）

同上

