

自分らしさを力に

仕事も家庭も自分らしく輝く自己肯定感の育て方

自己肯定感を
高める
セミナーです



講師

工藤 紀子氏

一般社団法人 日本セルフエスティーム
普及協会 代表理事

● 講師プロフィール

子育て中に「自己肯定感」の大切さを知り、自らも高めたことで抱えていた問題が解決し、人生が大きく好転した経験から研究を始め、2013年に一般社団法人日本セルフエスティーム普及協会を設立。「自己肯定感」の研修を通じて、教育機関や行政、数多くの企業で人材育成、組織開発に携わる。

〈著書〉

「自己効力感の教科書」総合法令出版

「職場の人間関係は自己肯定感が9割」フォレスト出版 等

働き盛りの人々は仕事に加え家事や育児など多くの役割を担うことから、「完璧でなければ」「もっと頑張らなければ」と自分を追い込み、知らず知らずのうちに心のエネルギーを消耗しがちです。

自分を大切にすることが、仕事と家庭をより幸せな場にしていく源になること、忙しさの中で自分を後回しにせず、心のエネルギーを満タンにすることの大切さとそれを保つ方法を学びます。

日時

令和8年 3月18日(水)

[講演会] 18:00~19:30

会場

柏崎商工会議所 5F 大研修室

定員

150名

入場無料

自己肯定感(セルフエスティーム)とは

自分の価値を認め、ありのままの自分を肯定する感覚で、前向きに行動し、人間関係や仕事の質を高める土台になります。

自己肯定感があると安心感が増し、前向きな行動・挑戦・良好なコミュニケーションにつながります。

ウイングス柏崎
会員募集中!

女性経営者・経営に関わる女性たちが集い、商工業と地元柏崎の発展に寄与することを目的としています。柏崎商工会議所会員事業所の女性であれば年齢不問で入会できます。

【お問い合わせ先】 柏崎商工会議所 TEL.0257-22-3161



主催 柏崎商工会議所 女性部

【お申込み・問合せ先】 FAX 0257-22-3570 / TEL 0257-22-3161 / E-mail: oguma@kashiwazakicci.or.jp 担当: 小熊

自己肯定感を高めるセミナー 参加申込書

FAX 0257-22-3570

事業所名			
TEL		FAX	
受講者名			