

自分を「知りなおす」～1歩先に踏み出すために

あなたは自分の得意なことや長所をどれだけ理解していますか？そして、それをごくく他人に表現できていますか？この講座では、自己分析ツールを使ったワークを通じて改めて自分を「知りなおす」ことを目指します。進路に迷っていたり、短所や欠点ばかりが目について今ひとつ自分に自信が持てない方にオススメです。自分の「いいところ」を再発見して、就職活動や仕事に活かしましょう。

仕事もプライベートも充実させる

「ワークライフバランス」のススメ

仕事が忙しくて自分の時間が少ない、家庭のことに追われてなかなか働きに出れないなど、仕事とプライベートの関係では問題もよく起こります。しかし、どちらかを選ぶのではなく「仕事と生活の調和」を目指すのがワークライフバランスです。どちらも充実させるためのバランスのとおり方のコツや、その考え方を自分の仕事や生活に取り入れてみませんか？

「話がわかりにくい」と言わせないための

ロジカルシンキング入門

職場で「結局何が言いたいのですか？」「もう少し簡潔に説明してくれませんか？」などと言われた経験はありませんか？もしかしあなたらそのときあなたは論理的な話し方ができていなかったのかもしれない。ロジカルシンキング(論理的思考)のコツをほんのちよとつつかむだけであなたの話し方・伝え方が変わります。この講座でぜひそのコツをつかんでください。

コミュニケーションを円滑にするための

観察カトレーニング入門

コミュニケーションの基本は「話す・聴く」ですが、実はその前に「みる」ということも重要な要素を占めています。直接話すよりも、電話やメールのコミュニケーションが難しい理由のひとつはこれです。この講座ではコミュニケーションを円滑にするために、そういった目から入る微細な情報をつかりキャッチする「観察力」を、アート作品を用いた手法で楽しみながらトレーニングします。

解決！わからない事だらけの

「オフィスカジュアル」コーディネット

「オフィスカジュアル」...それはスーツよりも、私服よりも、最もコーディネットに迷う悩ましいファッションではないでしょうか。「オフィスカジュアル」ではどこまで許されるのか？「毎日同じような格好になってマンネリ...」「自分らしさは忘れたくない！」そんな迷えるOLのみならず、さまざまな悩みを解決します。

※オフィスでどのように着ればよいか迷っている服があればお持ち下さい。

時間を有効に使える人になるためのタイムマネジメント講座

時間管理術を身に付けてあなたも仕事ができる人！自分の一日のムダ発見と、一目でタスクの優先順位がわかるように出来るテクニックを学びます。仕事の段取りを上手にできるようにしたい方や、仕事もプライベートも充実させたい方にオススメです。

講座のお申込み方法

電話又はメールのいずれかで ■電話の場合 06-6776-9900 受付時間:月～金(祝日を除く)9:00～17:15
お申込みが可能です。 ■メールの場合 osk-yuhigaoka@lec-jp.com

● 次の内容を必ずお伝えください。お名前・連絡先(住所、電話番号、メールアドレス)・受講希望講座名 ■メールの件名に「春の自分改革講座申込」を入れてください
ご確認してください！ ● 受講料は受講当日に現金にてお持ちください。クレジットカードは使用できません。 ● 受講料には教材費が含まれています。

お申し込み・お問い合わせ先

大阪府立夕陽丘高等職業技術専門学校

〒543-0002 大阪市天王寺区上汐4丁目4番1号

TEL.06-6776-9900

http://www6.ocn.ne.jp/~tc-yuhi/



- 地下鉄 谷町九丁目駅5番出口から南へ徒歩約600m
- 地下鉄 四天王寺前夕陽ヶ丘駅2番出口から北へ徒歩約600m
- 近鉄 大阪上本町駅から南西へ徒歩約800m
- 市バス 上本町八丁目から西へ徒歩約400m



大阪府立夕陽丘高等職業技術専門学校は大阪府が設置、(株)東京リーガルマインドが運営する公共の職業能力開発施設です。

【日時】3/19(木) 18:30～21:00 (2.5時間×全1回)

【定員】20名[受講料 ¥1,500(税込)]

【担当予定講師】 代田敬子 講師 (Recipro-seeds代表)

大学卒業後、イズミヤ株式会社に入社。店舗勤務を経て、人事部に異動し13年間一貫して人材育成と採用業務に従事。育成した新入社員数は延べ1000人を超える。その後、株式会社ユー・エス・ジェイに転職。社員研修の企画・運営およびアルバイトトレーナーの育成に従事する。2014年に同社を退職し、独立。資格:ワークシヨップデザイナー、CDA(キャリアカウンセラー)、メンタルヘルスマネジメント1種

【日時】3/26(木) 18:30～21:00 (2.5時間×全1回)

【定員】20名[受講料 ¥1,500(税込)]

【担当予定講師】 榎本千里 講師(ワークライフバランスコンサルタント)

貿易実務などの派遣社員歴10年以上を経て、株式会社ワーク・ライフバランスの小室淑恵社長に師事。キャリアシナリオを増やしたいと、ワークライフバランスを推進する活動に専念。働いている人のワークライフバランスを体感勉強会「ミカレOSAKA」「ミカレTOKYO」をボランティアで主宰し、3年で80回以上の講座を開催。並べ800人以上を集め、ワークライフバランスの必要性と効果を目撃している。

【日時】3/11(水) 18:30～21:00 (2.5時間×全1回)

【定員】20名[受講料 ¥1,500(税込)]

【担当予定講師】 代田敬子 講師 (Recipro-seeds代表)

大学卒業後、イズミヤ株式会社に入社。店舗勤務を経て、人事部に異動し13年間一貫して人材育成と採用業務に従事。育成した新入社員数は延べ1000人を超える。その後、株式会社ユー・エス・ジェイに転職。社員研修の企画・運営およびアルバイトトレーナーの育成に従事する。2014年に同社を退職し、独立。資格:ワークシヨップデザイナー、CDA(キャリアカウンセラー)、メンタルヘルスマネジメント1種

【日時】3/18(水) 18:30～21:00 (2.5時間×全1回)

【定員】20名[受講料 ¥1,500(税込)]

【担当予定講師】 岡崎大輔 講師 (京都造形芸術大学卒)

阪急阪神ホールディングスタループの人事部門にて、人材採用・若手社員キャリア教育に従事する。2010年にワークシヨップデザイナー養成プログラム大阪大学3期生となり、2011年にアート作品の対話型鑑賞に出会い、知識や情報なしで作品鑑賞を楽しむこと、そして、鑑賞体験がもたらす教育的効果の大きさに惹かれ、2014年に会社を退職。現在はアート・コミュニケーションを企業内人材育成、組織開発に応用する実践を行っている。認定ワークシヨップデザイナー。

【日時】3/12(木) 18:30～21:00 (1回 2.5時間×全1回)

【定員】20名[受講料 ¥1,500(税込)]

【担当予定講師】 田村純子 講師(トータルビューティーレースンJUNO主宰)

元日本テレビ系列地方局アナウンサー。約10年の高アナ時代、自分のテレビ映りに疑問を持ち、自己演出のため「パーソナルカラー(似合う色)」の技術を習得。色でイメージアップする術を伝えるから「アナリスト」に転身。その後、新居新居の呼び姿をトータルコーディネートする「リアルスタイルリスト」に似合う衣装選びの他、格別格別に似合うメイクを年間40組以上オリジナルデザイナー。現在は経験を基に、人それぞれの特徴を引き出す「美セミナー」を開催。カラー・メイク話し方などで自分らしくキレイになる「提案」をしている。A・F・I色彩検定1級、日本色彩学会正会員、AIBAアトラプリタルコンサルタント1級

【日時】3/17(火) 18:30～21:00 (1回 2.5時間×全1回)

【定員】20名[受講料 ¥1,500(税込)]

【担当予定講師】 榎本千里 講師(ワークライフバランスコンサルタント)

貿易実務などの派遣社員歴10年以上を経て、株式会社ワーク・ライフバランスの小室淑恵社長に師事。キャリアシナリオを増やしたいと、ワークライフバランスを推進する活動に従事。キャリアシナリオを増やしたいと、ワークライフバランスを推進する活動に従事。働いている人のワークライフバランスを体感勉強会「ミカレOSAKA」「ミカレTOKYO」をボランティアで主宰し、3年で80回以上の講座を開催。並べ800人以上を集め、ワークライフバランスの必要性と効果を目撃している。