2026年度　女性活躍推進研修

中国生産性本部

ワークライフバランスとキャリア形成のポイントが満載！

女性リーダー養成セミナー

仕事の生産性とクオリティを高める【セルフマネジメント編】

【日　時】　２０２６年１１月１８日（水）１０：００ ～ １７：００
【会　場】　広島市文化交流会館（広島市中区加古町３－３）
【講　師】　中国生産性本部　専任部長・人材育成プロデューサー　西川三佐子

セミナーのポイント！

■ 女性社員が直面する職場の現実に即した解説
■ スキルだけではなく、基本となる考え方を指導
■ 職場に戻って実践できる自信と勇気を高める



プログラム

1. 自分に自信をつけるために大切なこと
2. 20 代・30 代・40 代・50 代の働き方
3. 主体的なキャリア形成に欠かせない視点
（1） 会社の方向性を理解する
（2） 働く目的と自分のありたい姿
（3） 「できない」ことを「できる」ようにすることの大切さ
4. セルフマネジメントで重要な3つの方法
（1） 自己成長をするためのポイント
（2） 有効な時間管理術の理解
（3） 自分の長所を見つけ育てる
5. どんな時でも健全を維持するための考え方
（1） ディフェンスメカニズムの理解
（2） 前向きを阻害する要因とは
（3） アンガーマネジメント
6. 信頼されるコミュニケーションのとり方と働き方
（1）良好な人間関係を築くための習慣
（2）消極的でもなく攻撃的でもなく、素直に伝える技術
（3）信頼を高める「報告・連絡・相談」とは
7. 状況判断力を磨く
（1）仕事は事実で進める
（2）情報は多方面から集める
（3）相手の立場に立って考えてみる
（4）大事なことに時間をつかう
8. キャリア形成が円滑に進んでいる人の特徴
9. ポジティブメンタルヘルスとワークエンゲージメント
（1）認知を修正し、ポジティブに行動する方法
（2）キャリアを充実させるワークエンゲージメント
10. キャリアデザイン
（1）「できない」と思い込んでいるセルフイメージを変える
（2）会社にとっても自分にとってもプラスの未来とは
（3）キャリアデザインの目標をたてる
11. まとめ

過去の受講者のセミナーの感想（セミナー終了後のアンケートより）

◇とても前向きになれる内容で、仕事に対して取り組み方や見方が変わったように思います。
◇本来なら、それぞれの単元ごとの研修がありそうな内容を全て教えていただけて本当に良かったです。
◇具体的な方法を教えていただけたので、すぐ実践できそうで大変ためになりました。
◇他社の方と話す場面があり、とても良い刺激になりました。

（一部抜粋）

講師プロフィール

中国生産性本部　専任部長
人材育成プロデューサー　西川 三佐子

食品メーカーで秘書的業務、全国チェーンホテルで営業を経験後、中国生産性本部に入職。多数のセミナーや講演会の企画から実施までをプロデュースすると共に、人材育成や組織の活性化について研究。現在では、企業や自治体等の経営者・管理者・中堅社員・新入社員を対象に、〝人のやる気を高め､組織を成長させる〟考え方を軸とした講演会や研修の講師としても活動｡特に、自らが経験した事例をもとに、人のやる気の本質についてわかりやすく伝えることが注目されている。キャリアコンサルタント、産業カウンセラー、秘書士。
2021 年から株式会社北川鉄工所　社外取締役。

開 催 要 領

会　場：広島市文化交流会館（広島市中区加古町 3－3 TEL082－243－8881）
※ 広島駅よりバスで 20 分 （広島バス　24 号線「吉島営業所」行き**「加古町」**下車すぐ）

参加料：中国生産性本部　会　員 15,950 円　非会員 19,250 円
（資料代・昼食代・消費税　含む）

対　象：若手女性社員、中堅女性社員、テーマに関心のある方

〈お申込の方法〉	〈お問合せ･お申込み先〉
参加申込書に所定事項をご記入のうえ、ＦＡＸ、またはホームページからお申し込みください。先着順に受付後「参加証」「請求書」をお送りいたします。	中国生産性本部（担当：西川三佐子） 〒730-0041　広島市中区小町 4-33 TEL：082-242-7972　FAX：082-242-7973 URL：https://gr.energia.co.jp/cpcenter/

参 加 申 込 書 ＊＊女性リーダー養成セミナー【セルフマネジメント編】／１１月１８日開催＊＊
中国生産性本部　行

貴 組 織 名	
所　在　地	〒
派遣責任者	（氏　名） （部署･役職名） （電話番号） （E-mail）

参 加 者 氏 名	部 署 ・ 役 職 名
参加費@＿＿＿＿円×＿＿名 合計 ＿＿＿＿円	銀行振込･当日現金 （〇印をお付けください）

個人情報の取扱いについて
〇本書にご記入いただいた個人情報は、法令に基づく場合などを除き、お客様の承諾なしに第三者へ開示・提供することはありません。ただし、当本部の事業活動およびサービス提供とこれに付随する業務を行う目的の範囲内（参加者名簿作成、セミナー案内の送付）で利用させていただきます。
〇作成した参加者名簿は、セミナーの講師に配布すると共に受付用として利用させていただきます。また、グループ討議を行うセミナーに限り参加者へ配布する場合もあります。

ＦＡＸ ０８２－２４２－７９７３