



報道関係者各位

## 「魚津市女性のためのキャリアデザインセミナー」を 開催します

女性活躍社会の構築が求められている中で、職場における管理職やリーダーとしての必要なスキルや知識を身に着けるなど、市内で働く女性のキャリアアップを促進し、「キャリア形成の上で手本となる人物（ロールモデル）」の育成を目的としたセミナーの開催を行う事業です。市内事業所にて勤務する女性を対象とします。

つきましては、ご多忙のことと存じますが取材方よろしくお願ひします。

### 1 開催日時

令和6年11月6日（水）13時30分～16時30分（受付 13時～）

令和6年12月2日（月）〃

令和7年1月16日（木）〃

※申込締め切りは令和6年10月24日（木）です。

市ホームページはこちら↓



### 2 会場

魚津商工会議所ビル 5階研修室

住所：魚津市釈迦堂1-12-18

当日連絡先：0765-22-1200

### 3 対象者

魚津市内の企業等に勤務している女性

（仕事だけでなく私生活も含めたキャリアプランを考えたい方、いきいきと働く上での考え方やヒントを得たい方、など）

### 4 主催者

魚津市

（運営 株式会社インソース）

担当部署：商工観光課 商工労働・企業立地係

（課長）政二 弘明

（担当者）小林

電話 0765-23-6195 FAX 0765-23-1060

E-Mail syokokanko@city.uozu.lg.jp

# 女性のための

# キャリアデザインセミナー

～自分らしいキャリア、働き方を考える

参加無料

全 3 回

申込締切：10/24(木)

昨今、女性活躍という言葉とともに、いきいきと働く女性が増えてきています。私たち魚津市においても「女性の皆様が、自分でキャリアを切り拓き、今以上に充実・活躍できるようになって欲しい」との思いがあり、この度、計3回のキャリアデザインセミナーを開催することとなりました。

本セミナーでは、「キャリア」を「仕事を通して築かれる、人の生き方・人生」とし、自分らしいキャリア、働き方、そして理想のリーダー像をしっかりと「描き、考える場」となるよう企画しております。

職場から離れて、自身の考えを深めるためだけではなく、いきいきと働くための考え方やヒントを初対面同士でも仲間として安心して共有し合い、学び合える環境としています。

仕事へのモチベーションアップにもつながるセミナーです。ぜひご参加ください。

## 概要

日程 各回3時間程度・全3回にわたり開催します。

第1回 11/6 水 13:30～16:30

第2回 12/2 月 13:30～16:30

第3回 1/16 木 13:30～16:30

場所 魚津商工会議所ビル 5階研修室  
〒937-0067 富山県魚津市釈迦堂 1-12-18

対象 魚津市内の企業等に勤務している女性  
 ・これからのキャリアや働き方を学びたい方  
 ・仕事だけでなく私生活も含めたキャリアプランを考えたい方  
 ・いきいきと働く上での考え方やヒントを得たい方

定員 25名程度

参加費 無料

## プログラム

### 第1回 自分で描くキャリア

- ・オリエンテーション～ゴールの確認、自己紹介、アイスブレイク
- ・長期的な視点で考えるキャリア  
～主体的に多面的な視点で今後30年のキャリアを描く  
(多面的：キャリアを上下左右の視点やワーク・ライフ・マネーバランスの視点で見る)

### 第2回 自分らしい働き方

- ・自分らしい働き方を考える～こだわりや大切にしたい価値観を知る
- ・ライフワークバランスの実現に向けて～直面しやすい課題やその向き合い方を考える
- ・セルフコントロール～前向きに頑張り続けるためのヒント

### 第3回 自分のめざすリーダー像

- ・リーダーが果たす役割～自分が目指したい理想像を考える
- ・リーダーとしての判断・思考力～自身の考え方を振り返り、判断の観点を学ぶ
- ・リーダーを目指す意義とは～キャリアをつくる上でのメリットを考える

## 申込方法

二次元コードからWEBフォームへ入力 / お電話 / FAX のいずれかからお申込みください。

魚津市商工観光課

☎ 0765-23-6195 平日 9:00-17:00

☎ 0765-23-1060 申込書は裏面で



## 受講者の声

- ・年表を書くことで、短期的・長期的に自分に起こりうるものがクリアになり、貯蓄・ライフワークプランなどを小まめに見直す必要性を実感した。
- ・自分が働く上での価値観・大事にしたいマインドが整理でき、モチベーションが上がった
- ・改めて自分もこうありたいと言う上昇志向を持ち、スキルアップに意欲的になれた
- ・リーダーシップに正解はなく、いろいろなパターンがあることを知った

