

女性のためのスキル & マインドアップセミナー「éclat (エクラ)」

éclat

エクラ

— 誰もが持つ輝きを外へ —



éclat (エクラ = 輝き) は、セミナーや交流を通して、自分自身の輝きを思い出す場所、そして、それを外側に出して自分や周りを照らしたい人のための場所です。人は誰でも、その人固有の輝きを持っています。あなたの内側にある輝きは、どんな形をしていますか？



春の部 12月8日 (木) 10:00 受付開始

éclat (エクラ=輝き) について

- ◆ 学び、交流し、自分の輝きと出会う。 大人の女性のためのセミナーです。
- ◆ 働いている人も、働いていない人も。 どのセミナーにも参加できます。
- ◆ 好きな時に好きなだけ。 年間30回。すべてのセミナーが単発でお申込できます。
- ◆ 大切な、ひとりの時間。 託児があります。(¥500/回、人数制限あり) ※1
- ◆ 自分にあったアドバイス。 講師に相談ができます。(希望者のみ、回数制限あり) ※2

※1 社会状況により中止にする場合もあります。 ※2 対象外のセミナーもあります



単発 OK



託児有



個別相談

人は誰もが、その人固有の輝きを持っています。éclat で一緒に見つけませんか？

100ポイントもらえます！

éclat はとよた SDGs ポイント付与対象セミナーです。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

2022年度 éclat(エクラ) 春の部 講座一覧

土曜開催 10:00~11:40

日にち	講座名	講師	内容
1/21	仕事と私らしさ ② 私の能力を整理する	金指 朋代 キャリアコンサルタント	私たちは、ひとそれぞれに、さまざまな能力を持っています。あなたの願う未来にむけて、あなたの能力をカードで整理し、はじめの一歩をみつけましょう。
2/4	家族で「チーム」になる アドラー心理学のコミュニケーション	津村 美紀 日本アドラー心理学会 認定家族コンサルタント	協力的な家族への第1歩は、日ごろのコミュニケーションから始まります。家族との話し方や家族会議のポイントを押さえ「チーム家族」の絆を深めましょう。
2/18	リーダーシップ ④ 自分らしいリーダーシップを考える	西尾 果小里 NPO法人ブルーバード 代表理事	リーダーシップの形は人それぞれです。自分の強みを活かしたリーダーシップスタイルを見つけ、身につけていくステップを一緒に考えましょう。

木曜開催 10:00~11:40

日にち	講座名	講師	内容
1/26	女性と身近なDVを知る ～我慢しない生き方について 考えよう～	水野 みどり キャリアコンサルタント	我慢にはする意味のあるものとないものがあります。それをどう見分けるのか、身近なケースを参考に自分らしい生き方を考えてみませんか。
2/9	しあわせ体質のはぐくみ方 ③ ～捉え方で変わる世界～	堀米 恵 日本アドラー心理学会員	事実は1つでも、人の数だけ捉え方はあります。脳や心の仕組みを上手く使いながら、よりしあわせ体質な捉え方を身につけていきましょう。
3/2	本気でわたしらしく生きる! ③	椛島 貴子 キャリアコンサルタント	今の生き方にモヤモヤする、もっとわたしらしい生き方を探したい方へ。人間の心理メカニズムを紐解きながら、自身の未来を変えていくコツを考えていきます。

時間 10:00~11:40

対象 市内在住・在勤の女性

場所 とよた男女共同参画センター キラッ☆とよた

曜日 木曜日・土曜日

参加費 500円 / 回

〒471-0034
豊田市小坂本町1-25

(豊田産業文化センター2階)



定員 各20名

託児 500円 / 回

参加者の声たくさん届いています

Eさん ★★★★★

託児があるので講座に集中でき、自分を見直す貴重な時間が持てました。ここでは同じベクトルを持った参加者の方からの学びも多く、いつも前向きな気持ちで帰宅できました。また、セミナー参加を重ねることで、一歩が踏み出せるようになったなど、少しずつ自分の変化も感じています。

Cさん ★★★★★

セミナーでは私と同じように、悩みを持ちながらも自身と向き合い、成長したいと思っている人が多くいることを知りました。自分とは違う感性の方と触れ合うので、今までよりも多くの価値観を広く受け入れられるようになりました。深い部分を他人と共有できる場は今までなかったけれど、ここだからそれが叶い、力をもらっている場にもなっています。

占いセミナー&交流会
éclatのセミナー参加者が
優先で参加できます。

第2回目:3月11日(土)

※こちらは対象者のみに詳細をご連絡いたします。

NPO法人ブルーバード (éclat 事務局)

<https://bluebird.or.jp/> MAIL : coco@bluebird.or.jp TEL : 0565-77-6910

この事業は、豊田市から委託を受けてNPO法人ブルーバードが実施しています。



講座
申し込み

