



令和7年度 オンライン講座

県内に在勤・在住の女性を対象に、
就労、子育て、ライフデザイン等に関する講座を、
Zoomを使用したオンラインで開催します。



毎月第2金曜日開催 各日とも ①10~11時 ②14~15時

受講無料

あなたはどのタイプ? ～生活シーンから考える適職診断～

仕事にはいろんな種類があります。自分のタイプを
知って、仕事の可能性を広げましょう。
今後のプランに役立てるこどもできます。

4/11(金) 10/10(金) 各日10時/14時

あなたの強みを見つけるには ～求人票からわかること～

求人票を分析し、どんな人が求められているかを
経営者の視点で考えてみるとことから、自分の強みを
活かすことができる仕事なのかを考えます。

6/13(金) 12/12(金) 各日10時/14時

折れない心を育てよう ～困難をのりこえるには～

複雑な現代社会において、精神的な回復力
(レジリエンス力)を高めることで、一歩前に進む力が
身につきます。

8/8(金) 2026.2/13(金) 各日10時/14時

思い込みに気づけば… ～人を理解するひとつのヒント～

無意識の思い込みから、お互いの理解を遠ざけて
いませんか。自分の中にある思い込みに気づくこと
からコミュニケーションは始まります。

5/9(金) 11/14(金) 各日10時/14時

子育ても仕事も、そして私も ～無理をしない自分でいるために～

バランスのとり方や両立のコツなどについて事例
を通して考えます。仕事に復帰する時、ブランク
から感じる仕事の不安を軽くしましょう。

7/11(金) 2026.1/9(金) 各日10時/14時

相手に向き合うコミュニケーション ～気持ちをきちんと聞けていますか～

相手を理解し、信頼関係を構築するには、「聞く」
ことが大切です。よりよいコミュニケーションを作り
あげるために、相手の話に耳を傾けましょう。

9/12(金) 2026.3/13(金) 各日10時/14時

ナビゲーター：岐阜県 男女共同参画・女性の活躍支援センター キャリアカウンセラー

お申し込みは
こちらから▶
(24時間受付)



定員 各回8名
(県内在住・在勤の女性)
申込者多数の場合は抽選

申込締切 各回の開催日1週間前
(URL) <https://logoform.jp/form/T8mB/871467>

岐阜県 男女共同参画・女性の活躍支援センター
問合せ先 TEL. 058-214-6431(月～土 9～17時)
gifu-danjo@govt.pref.gifu.jp

【オンライン参加への注意事項】

- ◎インターネットに接続できるパソコン、スマートフォン、
またはタブレットが必要です。
- ◎当日は、ネットワーク環境(Wi-Fi等)が安定した場所、
安全に配慮した場所でご参加ください。
- ◎視聴にかかる通信料は参加者のご負担になります。
- ◎抽選になった場合、落選者には3日前迄にメールにて通知します。
- ◎決定者には前日までに参加に必要なオンライン講座用URLを
メールにて送信します。
- ◎欠席される場合は事前にご連絡ください。