



令和7年度

オンライン講座

自宅で受講
できるから
楽ラク!



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ともできます。

4/11(金) 10/10(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

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

子育ても仕事も、そして私も

～無理をしない自分であるために～

バランスのと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

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

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いていますか～

相手を理解し、信頼関係を構築するには、「きく」ことが大切です。よりよいコミュニケーションを作り上げるために、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@outlook.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。