

産休育休中・取得予定

仕事復帰した・する予定

の方へ

参加  
無料

令和6年度

大分県女性が輝く  
エンパワメントセミナー事業

Will be

# 育休セミナー

(ママ・パパ向け)

Ikkyu  
Mama Papa Seminar

11/17(日) 24(日) 30(土)

9:30~11:30 (全回共通)

完全オンライン(zoom)

## 全3回単発セミナー

育休から復帰後にかかえる不安の解消法、  
時間管理術、夫婦役割分担の工夫、困ったときの対策など  
今、知っておきたい育休後のことが学べます。  
同じ立場の参加者とのグループディスカッションも多く  
便利家電や時短メニューの情報交換など充実したセミナーです。



なり  
たい  
私に、  
なる



すべて土日開催で参加しやすい

ス  
ケ  
ジ  
ュ  
ー  
ル

第1回 11/17(日) 11/15(金) 締切

### 先輩ママ・パパとの交流会

育休中・復帰後のことを経験者からいろいろ聞いてみよう

ファシリテーター



ニッコン株式会社代表取締役社長  
ママのままプロジェクト代表

佐藤 宝恵 (さとう とみえ)

広告代理店ニッコン(株)へ派遣社員として入社。2度の  
出産を経て正社員となり、営業として各種広告戦略・  
プロモーションに携わるほか、企画全般のプロデュ  
サーやディレクターも務める。

第2回 11/24(日) 11/22(金) 締切

### タイムマネジメントのコツを学ぶ

忙しくなる復帰後をイメージし時間を有効に使いストレスフリーに

講師



社会保険労務士篠原事務所代表  
(一社)ジュニアタイムマネジメント支援協会代表理事  
篠原 丈司 氏 (しのはら たけし)

これまでに通算1,000回を超える研修や講演に登壇。  
創業者向けの労務管理や給与計算、管理職向けの  
ハラスメント防止や部下指導、タイムマネジメントをベ  
ースにした新入社員研修などテーマは幅広い。

第3回 11/30(土) 11/28(木) 締切

### コミュニケーションの種類を知る

コミュニケーション術を学び、描くキャリアロードを進もう

講師



WorkStep株式会社取締役  
(株)スリーアウル代表取締役

蒲生 智会氏 (がもう ちえ)

ビジネスコーチとして女性のキャリア支援・子育てとの  
両立支援をメインテーマとし企業や自治体でのセミ  
ナー、コーチング講座、企業の営業支援アドバイザー  
等を務める。

参加方法

オンライン(Zoom)

時間

セミナー 9:30~11:00  
交流タイム 11:00~11:30

対象

産休育休中、または取得予定の方  
仕事復帰した、またはする予定の方

主催

大分県消費生活・男女共同参画プラザ

企画・運営

ニッコン株式会社  
(ママのままプロジェクト)

WEBサイトも  
ご覧ください



子どもの病気で  
休みがちになるかも…

復帰後の  
イメージがわからない

家族の協力が  
得られるか心配

こんなお悩みは  
ありませんか？



仕事と家庭の  
両立ってできるのかな

体力がもつか不安

上司や同僚とうまく  
コミュニケーションとれるかな

職場復帰をした後にかかえるキャリア形成についての問題を解決！

### 第1回セミナー

#### 先輩ママ・パパとの 交流会

育休中・復帰後の体験談を、経験者である先輩ママ・パパに聞いて、今後の参考にしよう。



例えばこんなこと

- 家事の分担
- 利用しているサービス
- 会社の制度や対応
- 時短メニュー
- 便利家電
- ストレス発散法

### 第2回セミナー

#### タイムマネジメントの コツを学ぶ

復帰後の時間の使い方について、コツを掴んで不安を軽減。自分時間をつくり、ストレスフリーな日々を。



#### カリキュラム

- 24時間の有効な使い方
- 生産性を上げる方法
- あきらめないで時間をつくる
- 目標設定・行動設定ワーク
- 優先順位をつけて整理する

#### 参加特典

講師著者  
「時間の使い方を変えると人生は変わる」プレゼント



### 第3回セミナー

#### コミュニケーションの 種類を知る

周りの協力が不可欠となるこの時期に、知っておきたいコミュニケーション手法を学ぼう。

#### カリキュラム

- 自分の強みと弱みを知る
- 子育てにも活用  
コーチング三原則
- コミュニケーション手法の  
種類と理解
- 人との関係性に必要な自己信頼
- キャリアデザインを描く



### 前回参加者の声



産休・育休ってどんな感じなんだろうと思っていたので、制度の成り立ちから現在の社会の状況も含め、とてもわかりやすかったです。



コミュニケーションの時間もあったので、実際に育児をされている方のお話が聞けてプラスで勉強になりました。



とても充実していました。具体的に先生がアドバイスしてくださったのも嬉しかったです！

申し込み  
方法

① お電話でのお申し込み  
**097-533-2299**

② WEBフォームでの  
お申し込み



各開催日の  
**2日前**  
申し込み  
締切

お問い合わせ

令和6年度大分県女性が輝くエンパワメントセミナー事業  
Will be事務局(ニッコン株式会社)

TEL.097-533-2299  
(担当 佐藤・井上)

メール willbe@niccon.biz