

令和7年度 加美町男女共同参画セミナー 第3回

# ご機嫌な私が、未来をデザインする 女性のためのセルフマネジメント

11/1 Sat  
13:30  
～  
15:00



中新田公民館  
ホール  
参加無料

## 忙しい毎日を送る女性たちへ

セルフマネジメントとコーチングのエッセンスを取り入れ、自分らしくご機嫌に過ごすヒントを学びます。ちょっとした思考の切り替えやコミュニケーションの工夫で、心と時間が整い、笑顔が自然に広がります。

あなたの強みを引き出し、エンパワーメントを感じながら、自分も家族も元気になる未来を一緒に描いてみませんか？



講師

阿部侑生（あべゆき）氏

コーチング研修会社ドリームフィールド代表／一般社団法人ひとのあいだ 代表理事  
仙台市出身。東北学院大学卒業。

2017年、子どもの幸福度世界一と言われるオランダの教育との出会いを機に、自己肯定感や自分軸を持つ生き方について探求を深める。100年先の子どもたちが笑顔でいられる社会を目指し、コーチングとキャリア教育を軸としたコミュニケーション術を幅広く伝えている。

会場

中新田公民館 ホール  
加美郡加美町一本杉63

申込方法

- ①二次元コードを読み取りフォームから申込み
- ②直接お電話

お問合せ先

加美町企画財政課 0229-63-3115  
(加美町男女共同参画推進委員会事務局)

お申込みは



こちらから

加美町  
ホームページ

