

自分の中の「成長不安」を見つめ直し、 自分らしいライフ&ワークを 考えてみよう

自分はこの職場で、このままで成長できるのか、
キャリアアップができるのか …。

主に 20 代・30 代の若手や中堅世代が漠然と抱えている
モヤモヤ感や「成長不安」を見つめ直し、
次のステップをふみだすための講義とワークを行います。



講師

そのだ ますみ
園田 圭美さん (キャリアコンサルタント)

プロフィール: 国家資格キャリアコンサルタント、GCDF-Japan キャリアカウンセラー、
フリーランス&パラレルキャリア支援アドバイザー。

総合人材サービス会社に勤務。求職者マッチングの営業、コーディネータ業務を経験後、
広報、マーケティング、企業向けの人事施策関連、働き方改革やダイバーシティ推進等、
個人・法人向けセミナーの企画運営や人事やビジネスパーソン向けの記事コンテンツ等
の企画執筆の傍ら、個人向けに両立や復職、キャリア等の研修講師を行う。

自らが組織で働き人事課題コンテンツを担当するなかで、リアルな情報提供、広い視点
と多様なニーズをふまえたキャリア支援をモットーにしている。



日時

11月9日(土) 午後2時～4時 (開場・受付 午後1時30分～)

会場

中央区立男女平等センター「ブーケ 21」(地図は裏面をご参照ください)

対象者

主に 20代～30代の方

募集人数

30人 (先着順)

託児

生後3ヶ月以上の未就学児をお預かりします。
11月6日(水)午後5時までにお申し込みください(月齢により定員あり)。



申し込み

10月3日(木) から

電話、FAX(裏面を記入)、区のホームページの電子申請よりお申し込みください。

申し込み・問い合わせ先



中央区立男女平等センター「ブーケ 21」

〒104-0043 中央区湊 1-1-1

電話 03-5543-0651 FAX 03-5543-0652



中央区ホームページ オンライン手続きポータル

検索



下記項目にご記入の上、FAX してください。

※ FAX でお申し込みの場合、受付確認の連絡をいたします。5 日経っても確認の連絡が無い場合、お手数ですが、お電話にてご連絡ください。

講座名	キャリアアップ講座		開催日時		
	自分の中の「成長不安」を見つめ直し、 自分らしいライフ&ワークを考えてみよう		11月9日(土) 午後2時～4時		
(ふりがな)		電話			
氏名		FAX			
		e-mail			
託児希望 ☐ あり ☐ なし ※託児希望の方は右欄にも記入してください。(定員あり)	(ふりがな)			歳	力月
	子どもの名前				
	(ふりがな)			歳	力月
子どもの名前					
ご住所 〒 —					

会場案内

中央区立男女平等センター「ブーケ 21」

〒104-0043 中央区湊 1-1-1 電話 03-5543-0651

◆交通案内

※駐車場はございませんので公共の交通機関をご利用ください。

●東京メトロ日比谷線、JR 京葉線

「八丁堀駅」A2、B3 出口より徒歩 3 分

●都営バス東 15 深川車庫⇄東京駅八重洲口

(豊洲駅前・明石町経由)

「鉄砲洲」下車徒歩 3 分

●江戸バス南循環

「⑧鉄砲洲」「②入船三丁目」下車徒歩 3 分

※北循環地域の方は「③八丁堀駅」下車徒歩 4 分、
または中央区役所で南循環に乗継をして「⑧鉄砲洲」下車徒歩 3 分

