

あなたが変われば、職場も変わる！
『パフォーマンスアップのための
セルフマネジメント講座』

2012年度新規講座

FUJITSU ファミリー会 関東支部
支部長 横溝 治行
(キリンビジネスシステム(株) 代表取締役社長)

平素よりFUJITSUファミリー会の活動にご協力いただき、厚く御礼申し上げます。

ファミリー会関東支部では、女性の方限定の「セルフマネジメント講座」を下記のとおり開催いたします。

企業を取り巻く環境が目まぐるしく変化していく中で、企業成長・組織活性化のためには、女性社員、特に女性リーダーの活躍が大変重要となり、期待されています。しかしその反面、「男性社員ばかりで悩みが共有できる相手がいない」「自分の立ち位置を模索中」、など、女性リーダーならではの悩みを抱えているのも事実です。

今回は“女性”であり「ビジネスパーソン」である自分をケアしマネジメントする“という新しい発想で、身体・メンタル・ビジネススキルの三方向から、講師(ファシリテーター)と参加者で日頃抱えている問題や課題を相互に会話し、リーダーとしての課題、壁を乗り越えるヒントを得ていただきます。

また、同じ環境で働く女性同士が集まることにより、お互いに助け合う協働関係を作るなど、ネットワーク作りにもご利用いただけます。

ねらい

- 女性リーダーならではのセルフマネジメントのスキルをについて、ファシリテーターや参加者とのインタラクティブな対話を通じてつかみ、自分を慈しみ、活かすポイントを身につけていただきます。
- 普段の仕事や今後のキャリアに関する悩みを参加者同士で共有し、意見交換する中で、新たな視点の発見や、モチベーション向上のきっかけをつかんでいただきます。
- ゲームやワークを通して、自分自身の考え方の癖や傾向に気づき、自己成長のきっかけをつかんでいただきます。
- 参加者同士で問題や課題についてざっくばらんに話をする中で、お互いが共に刺激しあい、助け合える仲間を作っていただきます。

活動概要

- ◆開催期間 下記日程にて開催いたします(毎月1回定期的に開催)
第1回：2012年10月19日(金)
第2回：2012年11月15日(木)
第3回：2012年12月19日(水)
第4回：2013年1月23日(水)
第5回：2013年2月20日(水)
- ◆開催時間 18:00～20:00 ※軽食とお飲み物をご用意します
- ◆参加対象 会員企業のリーダークラスもしくはリーダーをめざす女性の方
※毎月開催する会合に継続して参加できる方(予め開催日が決まっております)。
- ◆定員 20名 [受付締切 10月5日(金)]
※原則1会員1名様迄
※定員となり次第、締め切らせていただきますので、ご了承ください。
- ◆参加費 無料
- ◆申込方法 ホームページ、E-Mail、Faxにてお申込みください。
※詳細は、「参加申込書」でご確認ください。
- ◆開催場所 富士通(株)汐留本社6階 ユーザーコミュニティサロン (IグゼクティブルームB)
〒105-7123 東京都港区東新橋 1-5-2(汐留シティセンター)
Tel: 03-6252-2253 (事務局直通)
《地図およびアクセス》
<http://jp.fujitsu.com/facilities/shiodome/>

カリキュラム(予定)

	テーマ	主な内容
1回目	タイムマネジメント (エネルギーマネジメント)	<ul style="list-style-type: none"> ・未完了を完了する ・スケジュールリング 優先順位づけ・時間・仕事をブロックで考える思考法 ・エネルギーマネジメント 自分のエネルギーマネジメントの法則を見つける
2回目	フィジカルマネジメント (身体のコンディショニング)	<ul style="list-style-type: none"> ・ビジネスパーソンの栄養管理 頭脳労働の場合の栄養の消費・補うべき栄養素等 ・コンディショニング アクティブレスト：エネルギーが上がることを積極的にする
3回目	エモーショナルマネジメント (感情、モチベーションマネジメント)	<ul style="list-style-type: none"> ・やる気のマネジメント やるべきことのリストアップ、やりたいことのリストアップ、やりたくないことのリストアップ
4回目	コミュニケーションカアップ (傾聴、承認、論理的コミュニケーション等)	<ul style="list-style-type: none"> ・聴けることがパフォーマンスを上げる理由とは ・承認がエネルギーをあげ、モチベーションアップ、パフォーマンスアップにつながる
5回目	グループセッション、まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・円になって、ふりかえりを行う ・質疑応答、感じたこと、気づきのシェア ・最後に、自分の目標設定→宣言

講師プロフィール

講師：川嶋 治子（株式会社オイコス メンター）

異文化コミュニケーションを専攻し、大学在学中にアメリカへ留学。帰国後、行政職に就き、留学中の経験を活かし市長秘書を務める。通訳、翻訳業務の他、市長代理として市民の方のご要望、ご意見に対応する中、本質的なコミュニケーションの重要性を感じ、コミュニケーション、コーチングの学びを深め多くのコンフリクトの解消、対応に従事。

その後、新設される国際関係セクションの立ち上げに関わる。


行政職を経て独立し、現在は、コーチとして日々個人セッションを行う傍ら研修講師、ワークショップファシリテーターとしても行政、教育、ビジネス関連のコミュニケーションセミナー、ワークショップで体験型の学びの場を届けている。



【お問い合わせ】FUJITSUファミリー会 事務局（富士通㈱ カスタマーリレーション推進部内）

Tel: (03)6252-2253 / E-mail : ffkanto@ml.sales.fujitsu.com

FUJITSU ファミリー会 事務局(富士通株) カスタマーリレーション統括部内) 行
(Fax: 03-6252-2798)

 FUJITSUファミリー会 レディース・フォーラム

「パフォーマンスアップのためのセルフマネジメント講座」 参加申込書

〔申込責任者〕

貴会員名 (企業・団体名)	
Tel	(Tel: - -)
所属・役職	
氏 名	
E-mail	

〔参加者〕 ※お申込みは原則1会員1名様迄といたします。

ご所属・役職	
お名前	
E-mail	
入社暦	年

※お申込みは原則1会員1名様までといたします。

※下記日程に継続して参加できる方のお申込みをお願いします。

第1回目 2012年10月19日(金) 18:00~20:00 [受付開始 17:30~]
 第2回目 2012年11月15日(木) 18:00~20:00 [受付開始 17:30~]
 第3回目 2012年12月19日(水) 18:00~20:00 [受付開始 17:30~]
 第4回目 2013年 1月23日(水) 18:00~20:00 [受付開始 17:30~]
 第5回目 2013年 2月20日(水) 18:00~20:00 [受付開始 17:30~]

●お申込方法【インターネット】 関東支部 : <http://jp.fujitsu.com/family/sibu/kanto/>
 ※各会員ホームページからお申し込みできます。

【E-mail】 ffkanto@ml.sales.fujitsu.com
 ※申込書と同内容をご連絡ください。

【Fax】 03-6252-2798
 ※参加申込書に必要事項をご記入の上、お申し込みください。

●お問合せ FUJITSUファミリー会 事務局 (富士通株) カスタマーリレーション統括部内)
 Tel: 03-6252-2253 / E-mail: ffkanto@ml.sales.fujitsu.com

ご提供いただきましたお客様の個人情報は、以下の目的で利用させていただきます。

- ・本イベントに関する連絡および開催当日の受付での使用
- ・本イベント運営のための関係者(富士通関係会社)への提供
- ・システム研究フォーラム成果物への個人情報(会社名、所属・役職、氏名)の掲載

本イベントにおいてお客様よりご提供いただきましたご意見、著作物等につきましては、複製・改変し、運営関係者およびファミリー会会員へ個人情報と共に、公表させていただきます。記入された内容についての開示・訂正・追加・削除を希望されるお客様は、以下お問い合わせ先までご連絡ください。

FUJITSUファミリー会 関東支部事務局 (富士通株) カスタマーリレーション統括部ファミリー会推進部内)

住所: 〒105-7123 東京都港区東新橋 1-5-2 汐留シティセンター TEL: 03-6252-2253

E-mail: ffkanto@ml.sales.fujitsu.com ファミリー会の個人情報保護ポリシー: <http://jp.fujitsu.com/family/privacy/>