

仕事に活かす自己理解講座

～ 経験を整理し、自分の軸を見つける ～

コミュニケーションを良くするためには、まず「自分自身を知ること」が土台になります。

本講座では、これまでの仕事経験を振り返りながら、自分がどのように考え、感じ、行動してきたのかを整理します。

「なぜその行動をとるのか」「自分が仕事で大切にしていることは何か」そうした気づきを通して、自分を信じて仕事に向き合うための「自己理解」を深める講座です。

この後に開講予定の「チームコミュニケーション実践講座」

(3月11日(水)～12日(木)の2日間) も合わせてご受講される
ことを推奨します。



- 対象者： 職場の同僚などとのコミュニケーションをより良くしたい方など、で長野県内在職者の方。
- 開講日時： 令和8年3月3日(火)
9：00～16：00 (全6時間)
- 会場： 長野県佐久技術専門校 視聴覚教室_1階
(〒385-0042 佐久市高柳346-4)
- 講師： 丸山 啓介 氏 (いつもマルク代表、チームコミュニケーションアドバイザー)
- 募集定員： 12名 (先着順。最小開講人数8名)
(最小開講人数に達しない場合や他の理由で開講しない場合もあります。)
- 受講料： 3,400円
(受講決定者には、受講案内と受講料振込用紙(納入通知書)をお送りします。)
- テキスト： 講師提供テキスト (1,100円/人)
講座当日、講師に直接お支払いとなります。
- 募集締切： 令和8年2月5日：定員に達し次第締め切ります。
- 申込方法： 「受講申込書」にご記入の上、下記問合せ先まで電子メール、Fax、郵送もしくは当校窓口持参にてお申し込みください。
- 持ち物： 筆記用具
- 受講料の返還について： 令和8年2月25日までに当校がキャンセルを受理した場合までとします。

■ 講座内容

日程	講座内容
3月3日 (火) 9:00~16:00	1. 無形資産の棚卸し 2. 出来事を捉える5つの立場 3. 自分基準を考える 4. 未来の自分を描く

※：進捗状況により、内容が変更になる場合があります。

- 当日に発熱、咳等の症状がある方は、参加できません。
- 手指消毒、換気等の実施にご協力ください。
- 個人で参加申込をした在職者の方のうち、希望者には「職業訓練生総合保険」（訓練中のケガや賠償事故の補償を行う保険）をご案内しますので、ご希望される場合はお申し出ください。必要書類を郵送します。加入は任意で、加入手続きはご自分で行っていただきます。なお、講座時間が12時間未満の場合、現在お勤めでない方には、「職業訓練生総合保険」にはご加入いただけません。
- 企業や団体が参加申込をした方に、万が一事故が発生した場合、お勤め先の労災保険にてご対応いただきます。
- 通校途上中や当校内における事故、負傷、盗難、紛失等について、長野県佐久技術専門校及び講師はその責を負いません。

【お知らせ】

当校内に設置されていた飲料自動販売機は、令和7年3月末に撤去されました。ご来校時、飲み物はご持参をお願いします。

<問合せ先>

長野県佐久技術専門校 スキルアップ講座推進員 白井

〒385-0042 長野県佐久市高柳346-4

Tel : 0267(62)0549 Fax : 0267(62)6476

電子メール : sakugisen@pref.nagano.lg.jp (メールアドレスをクリックするとメールが起動します)

URL <https://www.pref.nagano.lg.jp/sakugisen/koza/sukiruappu.html>

