

「100倍楽しくなる」シリーズ

「今の仕事が100倍楽しくなる」 キャリアアップ講座



会社での円滑なコミュニケーションの取り方など、パフォーマンス学®、アドラー心理学、色彩学を使って学びます。人間関係の不安を取り除き、仕事に、日常に実践できる方法を講師の体験談を含めて「仕事が100倍楽しい！」と実感できる講座です。



- | | |
|-----------|--|
| ■ 対象者： | 周囲との信頼関係を築いて「仕事を楽しみながら」働きたい方、自身のやる気や強みを見つけ楽しく仕事をしたい方など、で長野県内在職者の方。 |
| ■ 開講日時： | 令和8年11月24日(火) 令和8年11月25日(水)
9：30～16：30 （6時間／日×2日間、全12時間） |
| ■ 会場： | 長野県佐久技術専門校 視聴覚教室〔1F〕
(〒385-0042 佐久市高柳346-4) |
| ■ 講師： | 山崎 晴美 氏 (Office RAL代表／キャリアコンサルタント) |
| ■ 募集定員： | 12名
(先着順、応募人数が少ない場合など開講しない場合もあります。) |
| ■ 受講料： | 3,700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(1,000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10月26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、12色色鉛筆またはクレヨン(ワークで使用します) |
| ■ 受講料の返還： | 令和8年11月17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
1 1 月 2 4 日 (火) 9:30～16:30	そもそもコミュニケーションとは？（苦手を限りなく0へ） ・楽しく学ぶ「場」づくり (職場の人でなく仲間と学ぼう) ・今の自分をしっかり見てみよう ・私とは？働くとは？根本から考えてみよう ・本当に伝わっていますか？ ・相手の動作・表情を読み取ってみよう。 ・頑張る自分の整え方
1 1 月 2 5 日 (水) 9:30～16:30	人前でのプレゼンテーション（何故？苦手なの） ・lon1 をためしてみよう ・プレゼンテーション力を磨く ・一目置かれるプレゼンをしよう。 (印象に残るプレゼンにするための技法を学ぼう) ・さりげなく「売る」為の方法とは？

※：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、加入手続きはご自身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、「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】

飲料自動販売機は設置されていないので、飲み物をご持参ください。

< 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 三石

〒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

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

