



NPO法人あなたらしくをサポート(愛称：らしーく)は 「自分らしく」暮らせる社会を、様々なセミナーで応援します

《提供講座 一例》

【人権、政策】

- パワハラ、モラハラ、マタハラ・・・「知らなかった」では済まされない職場のハラスメント
- 「女性」を活かせる会社でなければ生き残れないというのは本当か
- 「業績と能力」が同等なら、女性を積極的に採用します～ポジティブアクション～
- 女性が輝くと男性も輝く～ワークライフバランス～
- 笑って楽しむ寸劇で、社会の問題を知る

【心理、コミュニケーション】

- 「自己肯定感」が成績を上げる！
- より良い人間関係を築くコミュニケーションのコツ！
- 「傾聴力」を身に付け、信頼関係アップ
- ファシリテータ入門講座～素敵なグループづくり～
- 「表現スキル」向上宣言！～「自分力」を磨こう！～

【健康、からだ、暮らし】

- 40 過ぎたら自分の顔に、50 過ぎたら自分の体に責任を！（シニアからの健康づくり）
- 誰でも作れる薬膳おかず
- 男性家事参加のノウハウ
- いつかあなたも「おひとり様」
- 地域デビュー～今の名刺は通用しない～
- 共稼ぎが円滑に進む家事分担
- 地域、家庭、軟着陸

【パソコン入門】

- 仕事につかえる、ワード、エクセル
- 簡単パワーポイントで、魅力あるプレゼンテーション
- 自分でつくる、印象に残るオリジナル名刺



【お問い合わせ先】

NPO法人あなたらしくをサポート(愛称：らしーく)

- 電話： 090-1073-0799 (中田香子)
- メールアドレス： nporasiku@gmail.com
- Facebook： www.facebook.com/nporasiku
- ホームページ： nporasiku.jimdo.com