

今の仕事が100倍楽しくなる (女性のための) キャリアアップ講座



長野県 長野技術専門校
スキルアップ講座
募集案内

【女性のための、チームマネジメント方法を中心に 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。もちろん 男性の方もご参加いただけます】

開催日	9月25日(木)～26日(金) 午前9:30～午後4:30 (2日計12時間)
費用 (税込み)	受講料: 3,700円 テキスト代: 1,000円
定員	11名・(最少開講人数(7名))
会場	長野技術専門校 スキルアップ講座実習室 (長野県長野市篠ノ井布施五明 3537)
講師	山崎 晴美 講師 (Office RAL 代表 / キャリアコンサルタント)
内容 (抜粋)	【1日目】 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 【2日目】 人前でのプレゼンテーション(何故？苦手なの) ・スピーチロックについて 理解を深めよう ・1on1 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？

募集期間

令和7年 9月5日(金)まで

応募者多数の場合は、募集期間終了を待たずに募集を終了することがあります。

両日とも「色彩心理」を使ったワークを予定しています。
12色の色鉛筆またはクレヨンをお持ちください。



公共職業能力開発施設

長野県 長野技術専門校

〒388-8011 長野市篠ノ井布施五明 3537

TEL. 026-292-2341

FAX. 026-292-2342

E-Mail nagagisen@pref.nagano.lg.jp

<https://www.pref.nagano.lg.jp/nagagisen/>



講 座 名	今の仕事が 100 倍楽しくなる（女性のための）キャリアアップ講座 （通常講座／短期課程・普通職業訓練）	
実 施 日 時	令和 7 年 9 月 25 日（木）・26 日（金） 【計 2 日】 9：30～16：30 まで （初日受付開始：午前 9 時 15 分から）【計 12 時間】	
会 場	長野技術専門校 スキルアップ講座実習室 （長野市篠ノ井布施五明 3537）	
対 象 者	(1) 原則、次の条件をすべて満たす方。 ① 県内の事業所等に勤務する在職者（就業形態不問）、経営者・個人事業主 ② 周囲との信頼関係を築いて、「仕事が、100 倍楽しい」と働きたい方、自身のやる気や強みを見つけ、楽しく仕事をしたい方。 (2) 例外として(1)①が次の方。 ① 県外の在職者 ②求職者又は学生	
受 講 料 （税込み）	3,700 円（スキルアップ講座実施要領に規定の 1 人当たり受講料） ○参加申込書の受付後、開講する見込みが立った時点で「受講者決定通知」及び受講料の「納入通知書」を郵送しますので、到着後、納入期限までに金融機関で振り込んでください。 ○納入通知書の「領収書」（コピー可）を受講初日に持参してください。受付後、領収書はその場で返却します。	
講 師	山崎 晴美 講師（Office RAL 代表/キャリアコンサルタント）	
テ キ ス ト （税込み）	1,000 円（受講者 1 人当たりのテキスト作成料として） ○上記金額を、 つり銭の無いよう準備し当日持参 し講師に直接お支払いください。 ○オフィスラル名で領収書をお渡しします。	
持 ち 物 等	○・筆記用具 ・昼食（外食可） ・両日とも「色彩心理」を使った ワークを予定しています。 12 色の色鉛筆またはクレヨン をお持ちください。	
参 加 申 込 方 法	別紙「参加申込書」に必要事項を記入のうえ、当校あてに、ご提出ください。（持参、郵送、ファクシミリ送信又は電子 メールに添付（PDF/1MB 未満）） 開講する見込みが立った時点で「受講者決定通知」及び受講料の「納入通知書」を郵送します。到着後、納入期限までに金融機関で振り込んでください。納入通知書の「領収書」（コピー可）を、 受講初日に持参 してください。受付後、領収書はその場で返却します。	
申 込 期 限	令和 7 年 9 月 5 日（金）（ 必着 ） ○ 申込前に当校まで応募状況を電話で確認してください。 ○ 応募者多数の場合は、この期限を待たずに募集を締め切ります。また、その旨は当校ホームページ在职者訓練ページ （下記 URL 又は「長野技術専門校 スキルアップ講座」で検索）に掲載します。 https://www.pref.nagano.lg.jp/nagagisen/koza/zaishokusha.html	
定 員 等	11 名 （最少開講人数：7 名） ○ 原則、申込順に受け付け、定員になり次第募集を締め切ります。 ○ 受講希望者が最少開講人数に達しない場合や、感染症の拡大防止の為など、状況により開講を取り止めることがあります。その場合、応募者全員に連絡をいたします。 ○ 開講 2 週間前になっても当校から連絡がない場合、当校担当あて電話で問い合わせてください。	
そ の 他	○ 応募者多数の場合、対象者(2)に該当する方は申込順に関わらず受講できない場合があります。 ○ 規定の時間数以上受講された方には、修了証書より受講したことを証明します。 ○ 受講者を変更する場合は、速やかに電話又は電子メールで連絡してください。 ○ 受講が困難となった場合は、代理で受講できる方を推薦し、受講者変更の手続きを行ってください。これに寄り難い場合は、速やかに電話又は電子メールで問い合わせてください。 ○ 9月19日（金）17：00までに受講辞退の申出を当校が確認した場合は、納入済の受講料を返納します。これ以外の場合は、受講者が全日不参加であっても受講料の納入が必要となります。 ○ 移動途上及び当校敷地内における事故・負傷・盗難・紛失等について、長野県、長野技術専門校及び講師はその責を負いません。 ○ 講座当日、講座の進行を妨げる言動や行為があった者に対して、注意又は退場処分等の措置を講じる場合がございます。退場した者へ受講料の返金はいたしません。	



参 加 申 込 書

申込日： 令和 年 月 日

長野県長野技術専門校長 様

下記によりスキルアップ講座を受講したく、申し込みます。

記

受講を希望する講座の名称

今の仕事が 100 倍楽しくなる(女性のための)キャリアアップ講座

受講料を納入する者 (どちらかの枠内に✓を付してください。)

所属する法人がまとめて納入します。



(複数名の受講希望でも、納入通知書は企業・団体又は部署あてで1枚にまとめて作成し、所在地あてに郵送します。)

※ 原則、ご担当者様あてに連絡します。

個人が個別に納入します。



(複数名の受講希望でも、納入通知書は個人あてで個別に作成し、現住所あてに郵送します。)

※ 原則、所属企業・団体に連絡することはありません。

記入方法

- ◆ 個人が個別に受講料を納入する場合でも、在職者であれば「企業・団体名」から記入してください。屋号、店名もこれに含みます。
- ◆ 求職者及び学生は「企業・団体名」から「連絡先」までを空欄としてください。
- ◆ 「従業員総数」は、本社・本部及び全ての支社・支店・工場等を含めたおおよその数としてください。他社(グループ内企業等)は含めないでください。
- ◆ 記入いただいた個人情報は、当該講座の実施業務、当校で実施する他のスキルアップ講座及び年間計画の案内等の諸連絡に限り使用します。

ふりがな			従業員総数
企業・団体名			名
所在地	〒	納入元部署名 (省略可)	
担当者	氏名	部署・職名	
連絡先	代表電話番号	直通電話番号 (省略可)	ファクシミリ番号
	電子メールアドレス (省略可) :		

(記入いただいた電子メールアドレスあて、受付完了の連絡、今後の当校スキルアップ講座のご案内等を送信します。(案内は個人申込の方を除きます。))

ふりがな 受講希望者氏名	性別	生年月日	現住所 (所属法人が申し込みの場合は省略可)	緊急連絡先 電話番号
		S・H 年 月 日	〒	
		S・H 年 月 日	〒	
		S・H 年 月 日	〒	

(性別は厚生労働省の調査に、生年月日は職業能力開発促進法に定められた修了証書の交付に必要です。ご理解とご協力をお願いします。)

ファクシミリ送信先(長野技術専門校): 026-292-2342