

上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 富森 美緒

| | | | |
|--------|--|-----------------|---|
| プログラム名 | 子育て期の私を見つめ直す これからの働き方・生き方講座 | 回数 | 2 回 |
| 内容・概要 | 子育て期に感じやすい将来の働き方への不安を整理し、自分の価値観や強みを見つめ直します。ワークを通して自己理解を深め、子育て期でも無理なくできるこれからの働き方や生き方の方向性を考える講座です。 | | |
| 対象者 | <input type="checkbox"/> 幼稚園 <input type="checkbox"/> 小学生 <input type="checkbox"/> 中学生 <input type="checkbox"/> 青年 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> その他（） | 定員 | 15 名 |
| 指導形態 | <input type="checkbox"/> 実 技 <input checked="" type="checkbox"/> 講 義 <input type="checkbox"/> その他（） | 専 門 度 | <input checked="" type="checkbox"/> 気軽に楽しむ <input checked="" type="checkbox"/> 一般的 <input type="checkbox"/> やや高度 <input type="checkbox"/> 高度 |
| 教材費 | <input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（500 円 資料代） | 謝 礼 (2 時間単位) | <input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（8, 000 円） |

【1回目の概要について】

| | | | |
|------|--|-----------|--|
| タイトル | 今の私を整理する 価値観と強みの見つけ方 | | |
| 必要時間 | 内 容 | 材 料、持 ち 物 | |
| 90 分 | 子育て期に感じやすい悩みやモヤモヤを整理し、現在の生活や気持ちを振り返ります。これまでの経験の棚卸しや価値観整理のワークを通して、自分が大切にしたいことや得意なことを明確にし、自己理解を深めます。 | 筆記用具、ノート | |
| | | 準 備、備 品 | |
| | | ホワイトボード | |

【2回目の概要について】

| | | | |
|------|--|-----------|--|
| タイトル | これからの働き方・生き方を考える 私らしい一歩の見つけ方 | | |
| 必要時間 | 内 容 | 材 料、持 ち 物 | |
| 90 分 | 第1回で整理した価値観や強みをもとに、子育て期の生活に合った働き方や時間の使い方を考えます。理想と現実を整理しながら、無理なく取り組める小さな行動目標を設定し、今後の方向性を具体化します。 | 筆記用具、ノート | |
| | | 準 備、備 品 | |
| | | ホワイトボード | |