

幸せなワーキングマザーになる！ ライフ & キャリア講座

5月開講

～仕事も子育ても、自分らしくハッピーになるために～

今、心からの幸せを感じられていますか？
不安や焦りでいっぱいになっていませんか？
本当は誰もが、仕事も子育ても幸せいっぱい楽しむことはできるのです。
大切なのは、心とカラダと生き方を整えること。
折角の人生、まるごと楽しんでみましょう！

【こんなあなたへ】

- これから妊娠・出産を控えている
- 将来子供を産み、育てながら働きたい
- 育児休暇中だが、復帰が不安…
- 現在ワーキングマザーとして働き方や今後のキャリアを迷っている
- 自分の心とカラダを整えて、元気に産み育て働きたい！
- 自分にとっての「幸せとは？」を考えてみたい
- 仕事も子育ても、自分らしく楽しみたい！



【受講後に期待できること】

- 妊娠・出産をしても働き続けることへのイメージができるようになる
- ワーキングマザーがぶつかる壁の乗り越え方が分かる
- 罪悪感を持ったり、人と比べることなく、自分自身を大切にできるようになる
- 自分にとって、本当に大切にしたいことの優先順位を明確にできる
- ライフもキャリアも、自分オリジナルな「幸せなビジョン」を描ける
- 女性として心とカラダの健康を保ち、元気に仕事も子育ても楽しめる

【講師】(株)ウェルネスライフサポート研究所 代表取締役 加倉井さおり
(保健師・心理相談員)



<講師紹介>

財団法人かながわ健康財団にて、18年間保健師、心理相談員として所属。企業や自治体を中心に講演・研修や働く女性や母親を対象としたカウンセリングやセミナー企画運営も多く手掛ける。講演実績は1,800回以上。

実母が難病になったことから、育児・介護・仕事の両立に悩むが、様々な苦難を乗り越え、2010年に独立し、(株)ウェルネスライフサポート研究所を設立。女性の健康や生き方、キャリアビジョン、メンタルヘルスやコミュニケーションなどをテーマにした研修や講演の他、企業でのワーキングマザー向け研修や保健師・看護師等の専門職対象の研修依頼も数多い。

「笑顔になる、元気になる、幸せになる」講演・研修がモットー。100%近いクチコミ・紹介とリピート率で、多方面から講演や研修の依頼が絶えない。

プライベートでは3男児（高2、中1、小3）の母。自身のワーキングマザーとしての経験を活かし、「幸せな女性の在り方」を心とからだと生き方を整える視点からサポートするオリジナルの研修も数多く実施する。

2014年に「幸せなワーキングマザー☆コミュニティ」を立ち上げ主宰している。
著書に「小さなことにクヨクヨしなくなる本」「仕事も育児も！ハッピーママ入門」(かんき出版)がある。

第1回

13:30—
15:30

◆幸せに働きながら子育てをするために知っておきたいウェルネスケア
～女性のカラダのしくみと健康管理

◆クヨクヨしない！折れない心をつくるメンタルマネジメント術

第2回

13:30—
15:30

◆子育ても仕事もうまくいく！コミュニケーション術

◆ライフもワークも充実する時間術&知っておきたい家事と仕事の工夫

第3回

10:00—
16:00

◆幸せなワーキングマザーであるためのビジョンワーク

～ライフもキャリアも自分らしく！～

*3日間コースですが、単発受講も可能です。

*お申込みの方、全員に新刊「仕事も育児も！ハッピーママ入門」をプレゼントいたします。

【日時】*1・2日目は13時半～15時半 3日目は10時～16時

土曜コース 1回目 5/28 2回目 6/18 3回目 7/9

火曜コース 1回目 5/31 2回目 6/28 3回目 7/12

【会場】

土曜コース：青山セミナールーム

火曜コース：恵比寿セミナールーム

*お申込みの方に詳しい地図をお送りします。

【定員】女性限定15名 (申込先着順・定員になり次第締め切り)

*託児はありません。

【受講料】3日間受講25,000円(税別)

*単発受講 1・2日目：各8,000円 3日目 12,000円(税別)

～皆様のご参加を心よりお待ちしております～



【受講者のお声】

- *自分の大切にしたいことを明確にする術を教えてくださいました
- *ゆるむ時間も大切にしていきたいです。
- *意図をもって未来をつくっていけることを意識していきたい
- *3日間、素敵な時間でした!
- *この日を楽しみに、1か月仕事も育児もがんばれました!

【お申込み・お問合せ】

(株)ウェルネスライフサポート研究所

WOMANウェルネスプロジェクト <http://woman-wellness-project.com/>

Mail : info@wellness-happydream.com