



今ここからワタシにプラス

Coco+

ココプラス、2019年度前期受付開始!

知識と、発見、新しい出会い。
ホッと空間で自分のためのひとときを。
ぜひお気軽に、ご参加ください。

学ぶ

自分を知る

出会う

Coco+ (ココプラス) とは?

月に数回開催する、女性のための学びとつながりの場です。わたしがちょっと元気になるためのミニセミナーとお茶で、自分のための時間を過ごします。講師の人生ストーリーや参加者同士の語らいで、たくさんの生き方に触れながら「わたしらしさ」を発見していきます。
今、ココから新しいワタシをプラス。
自分のためのちょっと贅沢なひとときを、一緒に過ごしませんか?

対象

豊田市在住・在勤の女性であれば、どなたでもご参加いただけます。特に、自分らしさを大切にして生きたい女性におすすめです。

キラッ☆とよた (とよた男女共同参画センター)

【セミナー開催場所】豊田市女性しごとテラス「カプチーノ」
豊田市若宮町1-57-1 A館 T-FACE 9階 (豊田市駅前松坂屋上階)

この事業は、豊田市とNPO法人ブルーバードが共働で実施しています。

お申込み・お問合せ

NPO法人ブルーバードCoco+事務局

<https://bluebird.or.jp/>

✉ coco@bluebird.or.jp ☎ (0565)-77-6910



女性のためのマインドアップセミナー 年間25講座を開催中!

Coco+ セミナー開催予定一覧(前期)

ココプラス

開催時間 10:30~11:50

参加費
各500円

開催場所 豊田市女性しごとテラス「カプチャーノ」

豊田市若宮町1-57-1 A館 T-FACE 9階 (豊田市駅前松坂屋上階)

No.	日時	タイトル	主担当	概要
1	6/26 (水)	身近な人間関係を 良くする! コミュニ ケーションのコツ	西尾 果小里 WLB コンサルタント	コミュニケーションは人との関わり方の姿勢で す。身近な人間関係をより良くするためのコミュ ニケーションのコツを考えましょう。
2	7/3 (水)	アドラー心理学 勇気づけの子育て	津村 美紀 日本アドラー心理学会 認定家族コンサルタント	叱るでもなく褒めるでもない、勇気づけ子育ての はじめの1歩を、ワークを通し考えます。
3	7/10 (水)	“好きをシゴトに” ~自分の可能性を 探ろう~	西尾 果小里 WLB コンサルタント 梶島 貴子 キャリアコンサルタント	自分はどんな時に「ワクワク」するのか? どん なところが「人に喜ばれる」のか? 本当に「大切に したい」ものはなにか? 参加者同士で触れ合いな がら探っていきます。
4	7/17 (水)	「わたしの価値」の 作り方	梶島 貴子 キャリアコンサルタント	「自分に自信が持てない…」「私自身を大切にす るとは?」そんな思いを抱えている方に。
5	7/24 (水)	リンパケアでの 健康アップ	堀米 恵 さとう式リンパケア 公認インストラクター	押さない、もまない、引っ張らない! ゆるめるケ アで体液循環☆身体をラクラクに♪
6	9/4 (水)	働く? 働かない? 子 育て中の女性の選択	水野 みどり キャリアコンサルタント	最近の就労事情について学びながら、働くについ てのモヤモヤを解消しましょう。
7	9/11 (水)	大切にしているもの はなに?	金指 朋代 キャリアコンサルタント	価値観とは、あなたが何かを選ぶときの軸になる もの。そして、一人一人違っていいもの。あなた の価値観を、見つめてみませんか。
8	9/18 (水)	“好きをシゴトに”と いう生き方	西尾 果小里 WLB コンサルタント	自分の好きや得意なことを活かして働きたい方 へ。起業・就職・市民活動など色々な働き方を見 ながら可能性を探ります。
9	9/25 (水)	おしゃべり交流会	前期担当講師から 数名を予定	講師に直接質問しながらおしゃべり交流会をし ます。日常のふとした疑問、こんなときどうして る? など楽しく交流してスッキリしましょう♪

NPO法人ブルーバードのホームページにある「Coco+申込専用フォーム」よりお申込みください。

