

地域の人事部

地球のしごとと大 學

キャリアアベース岩手

始まります！

「地球のしごと大 學キャリアアベース岩手」とは、岩手県北部・沿岸部を対象とした「地域の人事部」事業です。エリア内の事業者や地方自治体の人材募集をお手伝いし、採用から育成、定着までを一貫してサポートします。地元企業や自治体が抱える人材面の課題を解決し、地域と人材の新たな関係を築きます。

CAREER
A
B
E
E
S
I
N
I
T
E
R
N
A
T
I
O
N
A
L
E
N
V
I
R
O
N
M
E
N
T



キャリアベース岩手

CAREER BASE IWATE

地球のしごとと大學

自己理解、他者理解を深め、感情のコントロールやコミュニケーション力を学ぶ2日間

仕事でもプライベートでも、その成否を分けるのはコミュニケーション力といっても過言ではありません。今回は自己理解、他者理解を経て相互理解までを網羅したコミュニケーションカード講座と「怒り」と感情のコントロール、叱り方を学べるアンガーマネジメント講座の2日間をご用意しました。「地域の人事部」ならではの繋がる交流会もご用意しております（土曜日の講座後）。

岩手県北・沿岸エリアで頑張る企業人・自治体職員・地域おこし協力隊の方、ぜひ一緒にスキルアップを目指しましょう！

開催日時/2025年

1月18日(土)
14:00~17:00

コミュニケーション力アップ講座

～自己理解、他者理解を深め人間関係を良好に築く方法～

- こんな方にお勧め…
- 気軽に楽しみながら、自分にも人にも興味を持ちたい方
- 自分自身を理解し、人の違いを理解して、自分も相手も活かしきたい方

講座内容

- ① 自己理解、他者理解
- ② コミュニケーションとは？
- ③ 苦手なタイプについて
- ④ 自己肯定感を上げるコツ
- ⑤ ○年後の自分/ビジョン設定



日々の仕事や生活の中で「あの人には、なかなか話が通じない」「あの人は苦手」「どうして、あの人はああなの？わけが分からない」などと、人間関係にストレスを感じることはありませんか？「コミュニケーションカード」という52枚のカードを使い、より良い人間関係のために「自己理解・他者理解・相互理解」を深めることを目標とした講座です。

開催日時/2025年

1月19日(日)
9:15~12:15

アンガーマネジメント講座

～イライラの感情と上手に付き合う方法～

- こんな方にお勧め…
- 自分の感情、他者の感情と上手に付き合いたい方
- 怒りの連鎖を断ち切り、イライラしないための「スマートな思考法」を身につけたい方

講座内容

- ① アンガーマネジメントとは？
- ② 怒りの正体って何？
- ③ 怒りのメカニズム
- ④ 3つのトレーニング方法
- ⑤ 上手な叱り方を学ぶ

「言わなくていいことを言ってしまった…」「上手に怒れなくてモヤモヤする」そう感じることはありませんか？アンガーマネジメントとは、「怒らないこと」ではなく、怒る必要があることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らないようになることです。自分や他者の感情と理論的に向き合うことで、感情をコントロールすることを目標とした講座です。

講師紹介



第一印象研究所代表 / 研修講師
すぎうら ながこ
杉浦 永子 氏

■元客室乗務員、秋田県出身、仙台市在住

■2006年から企業研修、セミナー＆コミュニケーション講師を務める。

民間企業、官公庁、医療、教育の研修や講演講師を歴任。対象は新入社員から管理職まで幅広く担当。

指導実績は700社を超える。セミナー、研修、講演会の総受講者数「5万人以上」。

■研修は楽しく、分かりやすく、実践に繋がると好評を得ている。

◆ 開催場所 / 久慈市駅周辺予定

(お申込みいただいた方に知らせいたします)

◆ 定員 / 各日 15人

◆ 費用 / 各日 1,000円

(オンライン、アーカイブ配信などはありません)



参加のお申し込みはこちら ▶



EARTH COLLAR 運営/株式会社アースカラー

〒028-8331 岩手県下閉伊郡普代村第14地割宇留部6-8

地球のしごとと大學
キャリアベース岩手
CAREER BASE IWATE



careerbaseiwate.com