

新たな視点に気づき、自信を持って行動しよう!!

11月1日に東京・AP丸の内会議室で、8日に札幌・TKPガーデンシティ札幌駅前で、女性組合員交流会「いきいきCafe」を開催し、それぞれ12組合30名、7組合23名の女性組合員の方にご参加いただきました。当日は研修を通じてエンパワーメント向上をはかるとともに、研修後に開催した交流会では参加者同士が所属組合を越えて親睦を深めました。今回、初めて札幌地区で開催しました。ご参加いただいたみなさん、ありがとうございました。

東京

研修 ジェンダーバイアス&自信創出セミナー

～偏見を乗り越え、自信を身につけるために～

講師：アパショナータ,Inc.

代表&コンサルタント パク スックチャ氏



6グループに分かれ、研修とワークを通じて、ジェンダーバイアスを理解し、自信を身につけ行動することを学びました。

📖 研修のポイント

- ▶ 女性は男性に比べてジェンダーバイアスが強く、女性自身が「女性はリーダーに向いていない」と考えている
- ▶ 男女には能力の差はない。自信の持ち方に差があるだけである
- ▶ 偏見を乗り越え、自信を持つためには行動あるのみ
- ▶ 自信を持つための行動＝自分を過小評価しない、能力や成果を認める、前向きな言葉を使う、小さなチャレンジをする



▲ペアで活発に意見交換

<参加者の感想>

- 自信を持つことの大切さがわかり、「まずは行動してみよう」という気持ちになれた
- 前向きな言葉をどんどん発信し、周りの人にも自信を持ってもらえるようにしたい
- 自分自身の意識を変えるきっかけになった
- 同じカードでもそれぞれ感じ方が違い、新たな発想の気づきになった
- 自分自身の内面を知る良いきっかけとなった

札幌

研修 エンパワーメント研修

講師：日本生産性本部 平田 しのぶ氏

4グループに分かれ、様々な写真の描かれたカードを使用したワークショップやグループディスカッションを通じて、自分の新たな視点に気づき視野を広げることや、自分と他者を理解することの大切さを学びました。



📖 研修のポイント

- ▶ 自分の大切にしていることやものの考え方、人との関わり方に気づく
- ▶ 想像力と創造力を使い、新たな視点(気づき)を得ることを体験する
- ▶ 自分が分かっている魅力を強化し、分かっている魅力を発見する
- ▶ 自分の強みをチームの機能発揮につなげる



▲カードを使ってお互いに自己紹介

- 仕事においてもチームにおいても、今日の研修を活かしていきたい
- 様々な会社の様々な職種の方と話すことができ新鮮だった
- 他社の方々との意見交換の時間も多く、時間が経つのがあっという間だった
- どんな内容なのかと少し不安に感じながら参加したが、メンバーと意気投合して盛り上がり、とても楽しい時間で女性のパワーを感じた
- 所属組合を越えての交流会は貴重であるため、ぜひ今後も続けてほしい