

# 中野区産業振興センター 経営セミナー

これからのキャリアを一緒に描くママ向けセミナー  
～子育てママの“そろそろ働きたい”を応援する時間～

“これからどう働こう？”に寄り添う。ママのためのキャリア整理と働き方の選択肢、仕事探しのヒントを知ることができるセミナーです。

**\* お子さま連れでの参加もOKです**

開催日時

3月10日 (火)  
10:00～11:30

会場

中野区産業振興センター  
3階 大会議室

定員

先着20名

対象

- ・ 職場復帰を考えている方
- ・ 今後のキャリアに漠然とした不安のある方
- ・ 落ち着いて自分自身のキャリアを考えてみたい方

費用

無 料

お申込み

申し込み期間：2月26日(木)～3月9日(月)

必要事項をご記入の上、下記メールアドレスへお申込みください。

【お申し込み用メールアドレス】

[info\\_nakanosansin@nakano-sanshin.com](mailto:info_nakanosansin@nakano-sanshin.com)

【必要事項】

- ◇ お名前
- ◇ ご連絡先（お電話番号とメールアドレス）
- ◇ ご職業
- ◇ ご希望の講座名と開催日

お申込用アドレス  
QRコード



QRコードを読み込むと  
メールアドレスが自動で  
入力されます



講師 鈴木 汐香

パーソルテンプスタッフ株式会社  
ルキアワーク事業推進部 FlexibleCAREER事業推進室  
& Remote Tasker事業企画室  
マネージャー

パーソルテンプスタッフで短時間勤務に特化した事務派遣営業を6年担当。  
2022年より現部門FlexibleCAREER(ハイスキルな短時間勤務  
スタッフを紹介するサービス)の責任者として営業企画・推進を担当。



講師 瀧口 華恵

パーソルテンプスタッフ株式会社  
ルキアワーク事業推進部 Remote Tasker事業企画室

パーソルテンプスタッフで事務派遣営業を5年担当。短時間勤務  
に特化した事務派遣営業を経て、FlexibleCAREERの営業企画・  
推進を担当。その後、産育休を取得、復帰時に現部署に着任。  
オンライン業務委託サービスの営業企画・推進を担当。

## 講座概要

仕事復帰を考え始めたとき、「子育てと両立できるかな…」と不安を感じる方も少なくありません。  
この講座では、子育て中のママが知っておきたい“働く環境の今”や“多様な働き方”をわかりやすく紹介しながら、これからの自分のキャリアを振り返るワークも行います。  
ワークといっても人前での発表はなく、ご自身のペースで静かに考えられる内容なので、安心してご参加いただけます。  
「大事にしたい価値観は何だろう?」「どんな働き方なら無理なく続けられるかな?」  
そんな問いに向き合いながら、働き始める前の一歩を一緒に見つけていくセミナーです。

## 対象

- ・ 職場復帰を考えている方
- ・ 今後のキャリアに漠然とした不安のある方
- ・ 落ち着いて自分自身のキャリアを考えてみたい方

## 習得目標

- ・ 現状の働く環境を理解
- ・ 働き方の多様化を理解
- ・ 自身のキャリアビジョンを描く

## アジェンダ

- 1.働く環境を知る**  
働き方の多様化を知る
- 2.キャリアを考えるワークショップ**  
これまでのキャリアを振り返る  
自分の価値観を知る  
自分の状態を整理する  
自分にあった働き方を考える

## 会場

中野区産業振興センター3階 大会議室  
中野区中野2-13-14（中野駅南口より徒歩5分）  
※原則、駐車場のご用意はございません。公共交通機関でお越しください。

## 問合せ

TEL：03-3380-6946 中野区産業振興センター2階窓口  
(お問合せ受付時間：平日午前9時～午後5時)

## 申込方法

必要事項をご記入の上、  
下記メールアドレスへお申し込みください。

【お申し込み用メールアドレス】

[info\\_nakanosansin@nakano-sanshin.com](mailto:info_nakanosansin@nakano-sanshin.com)

【必要事項】

- ◇ お名前
- ◇ ご連絡先(お電話番号とメールアドレス)
- ◇ ご職業
- ◇ ご希望の講座名と開催日

お申込用アドレス  
QRコード

