

## 女性セミナー

女性事務局の  
 おすすめ!!

# いきいき輝く女性になるセルフコントロール法

日頃よりTUG行事へのご参加を賜り、誠にありがとうございます。  
 疲れ、ストレスは人間だれでも感じるものですが、これを自分自身でコントロールできたら、日々の生活が今よりも快適に過ごせると思いませんか？毎日頑張る女性の皆さんが、仕事でもプライベートでも使えて、自分らしく輝ける！！今すぐちょっと幸せになれる方法を学びましょう。

- ◆ 日時 2018年11月13日(火) 14:00~17:00 (受付開始13:30)
- ◆ 会場 ラゾーナ川崎東芝ビル 4階 417会議室 ※詳細は裏面を参照ください
- ◆ 内容
  - ①ストレスの発見 ストレスやストレスの原因に気づく
  - ②ストレスの共有 漠然とした日々の不安を解消する
  - ③ストレス発散ワーク ストレス解消法を学び心の疲れを取り除く
  - ④参加者交流 ※参加型のセミナーです
- ◆ 対象者 東芝ITユーザ会会員企業にお勤めの女性の皆様
- ◆ 定員 16名 1社から複数名お申込の場合は、調整をお願いすることがあります。定員になり次第、締め切らせていただきます。
- ◆ 参加費 無料
- ◆ 申込締切 11月6日(火)

### 【このような方におすすめです！】

- ☆今よりもっと仕事を楽みたい方 ☆仕事とプライベートを上手く両立したいと考えている方
- ☆働き方改革や職場コミュニケーション改革を検討されている方 ☆他企業の働く女性と交流をされたい方

### 【参加するとこんなメリットがあります！】

参加者がこのセミナーでの学びを職場で実践して、周りの方々も疲れやストレスをコントロールすることで、職場全体の雰囲気をよくすることができます。

## 心理カウンセラー 羽林 由鶴 さん

### 【プロフィール】

1965年埼玉県生まれ。日本大学芸術学部卒業。財団法人の教育研究所編集部門で17年間勤務後、心理カウンセラーとして独立。幼少の頃から体型コンプレックスに悩み、自分に自信が持てない日々を過ごす。過去の経験から生み出したカウンセリング術は、コンプレックスを魅力に、個人の個性や本来持っている「いいところ」を導き出すため好評を得ている。人材育成・学習支援等の各種カウンセリング・講演・執筆活動を行い現在に至る。



2017年度の女性講座で  
 大好評だった講師です

- ・自分のやりたいことを自信を持って突き進む勇気を持った♪
- ・聞き終わった後、心が軽くなりました。たくさんのお言葉をいただきました♪
- ・人と話すときのコツ、仕事を楽しくするためのコツなどヒントをたくさんいただいた♪
- ・アドバイスが具体的でわかりやすかった♪

女性講座に参加された方も、今回初めての方も、満足していただける内容です

### お問い合わせ先

東芝デジタルソリューションズ株式会社  
 営業支援統括部内  
 関東TUG事務局 担当: 木田 関

TEL: 044-331-1015 / FAX: 044-548-9522  
 E-mail: INS-tug@ml.toshiba.co.jp  
<http://www.tug.gr.jp/>

お申込み

**11月6日(火)まで**にいずれかの方法でお申込みください。

◆ホームページ : <http://www.tug.gr.jp/>

(必要事項をご入力ください)

◆E-mail : [INS-tug@ml.toshiba.co.jp](mailto:INS-tug@ml.toshiba.co.jp)

(下記申込書と同内容をご送信ください)

◆FAX : 044-548-9522

(下記申込書にご記入の上、ご送信ください)

FAX:044-548-9522

TUG事務局 木田, 関行

申込日: 月 日

女性セミナー FAX申込書

会社名			
TEL		FAX	

■参加者①

所属	役職	氏名
E-mail		
参加目的 期待すること		

■参加者②

所属	役職	氏名
E-mail		
参加目的 期待すること		

会場のご案内

ラゾーナ川崎東芝ビル 4階 417会議室  
(スマートコミュニティセンター)

〒212-8585 神奈川県川崎市幸区堀川町72番地34  
<http://www.toshiba-sol.co.jp/company/map/map00.htm>

- ・JR東海道線, 南武線, 京浜東北線「川崎駅」徒歩1分
- ・京浜急行線「京急川崎駅」徒歩5分

当日の連絡先 044-331-1015

※当日はビル3Fの受付にてVisitorカードを受け取り、  
4階417会議室にお越しください



【個人情報保護について】

ご記入いただきました東芝ITユーザ会(以下、TUG)会員様および東芝デジタルソリューションズ株式会社(以下、TDSL)のお客様の個人情報は、TUG事務局から、TUGおよびTDSLのサービス・商品のご紹介、セミナーのご案内等、お客様に役立つと思われる情報提供に使わせていただくことがございます。ご不要の場合は、お客様から下記のTUG事務局窓口へご連絡いただければ、情報提供を停止させていただきます。

なお、ご参加いただいた行事では、TUGNews(会報誌)・TUGweb(ホームページ)・TUG Facebook(SNS)の行事報告掲載用として写真撮影を実施させていただくことがあります。また、社名・所属・氏名を講師および参加者へ開示することがあります。お申込みの際にはご承知おきいただきますようお願い申し上げます。

⇒ 関東TUG事務局 Eメール:[INS-tug@ml.toshiba.co.jp](mailto:INS-tug@ml.toshiba.co.jp) 電話:044-331-1015