

平成23年度 コースセミナー

知って得する！

仕事力UPの秘訣

参加費
無料！

2/2 (木) コミュニケーションスキルを磨く

講師：ガレージ1 主宰

水科 江利子さん

コミュニケーションについて、悩んだことはありませんか？
職場でのコミュニケーションの必要性やコミュニケーションのコツについて学びます。
「対人関係で抱えているストレスとは、今日でさよなら！」

2/16 (木) セルフコーチングで「自分磨き」

講師：株式会社コーチエンタープライズ

小松 弘美さん

“セルフコーチング”を通して、自分自身を見つめなおし、自分がこれからどうなりた
いのか“理想の自分像”を考えていきます。
「答えは全て、自分の中にある」

2/23 (木) プラス思考で、仕事も人生も楽しむ！

講師：新潟県健康開発財団 保健師

佐藤 裕子さん

職場が悪い、上司が悪い…いろんなことを周りのせいにしていませんか？
そんな状況、環境も少し見方を変えれば、自分自身のチャンスになる！
「変えられるのは“未来”と“自分自身”」

日時：平成24年2月2日・2月16日・2月23日
木曜日 19時～21時
会場：中央公民館（クロスパルにいがた）
対象：20歳代の働いている人 先着20人

申し込み方法は裏面をご覧ください。
受講生のコメントも載っています！

●お問い合わせ先●

新潟市中央公民館(☎ 025-224-2088)



<申し込み方法>

※1月15日(日)から受付開始!



電話またはインターネットで申込みの受付をします。

★電話の場合

中央公民館(TEL:025-224-2088)まで!

★インターネットの場合

携帯からは、右のバーコードリーダーを読み込むと申込み画面につながります。

パソコンからは、「新潟市公民館」で検索!

「新潟市公民館ガイド」→「中央公民館」→「ユースセミナー」のページからお申込みください。

<新潟市公民館ガイド>

<http://www.city.niigata.jp/kouminkan/index.html>

携帯電話 ▲

かんたん申込はこちらから

昨年度受講生の声(^o^)

●いろいろと勉強になることが多く、とてもためになりました。仕事で役立てたいと思います。

●様々な業種の方々と話せてよかったです。

●わかりやすいし、グループになって話し合うことでいろんな考え方があってすごくおもしろかった。

●接客業なので、とても勉強になりました。これから仕事をする上で、お客様とのコミュニケーションや職場のスタッフ同士うまくできるようにしたい。



主催：新潟市中央公民館

(クロスパルにいがた)

〒951-8055

新潟市礎町通3ノ町2086番地

TEL(025)224-2088

Fax(025)223-4572

E-mail:

crosspal@city.niigata.lg.jp



交通案内：JR新潟駅万代口より

バス古町方面行 礎町または本町下車

徒歩3~5分

駐車場(30台) 最初の30分無料。

以後30分ごとに150円

※できるだけ公共交通機関のご利用でお越してください。