



ユニシス研究会3支部合同 女性セミナー

さまざまなシーンで役立つ！  
緊張せず堂々と話せる3つのスキル

「北海道支部」「東北支部」「新潟支部」3支部合同セミナーといたしまして、『女性セミナー』をオンラインにて開催いたします。

日本人の8割は人前で話すことが苦手という調査結果を目にしたことはありませんか？  
多くの社会の方が“話すこと”に対する苦手意識により、仕事のパフォーマンスを低下させていると感じていらっしゃると思います。

緊張を手放し、「もっと〇〇と言えよ良かった」「本当は〇〇と言いたかった」のような後悔をせず堂々と話せる話し方を学びませんか。

【日 時】 12月7日(火) 15:00~17:30 (受付開始 14:40~)

【講 師】 株式会社モチベーション&コミュニケーション 研修事業部事業部長 大澤 理英子 氏

【内 容】 15:00~16:30 セミナー

▼こんな方におススメ

- ・会議や打ち合わせなど、人前で話すのが苦手
- ・緊張して何を話したらいいのかわからなくなる
- ・あがってしまい、うまく自分の言いたいことを伝えられない
- ・緊張すると声が震える

▼学ぶこと

- ・アップルやグーグルでも取り入れた「マインドフルネス」で緊張をほぐす
- ・視野を広げる「リフレーミング法」
- ・相手にわかりやすく伝える「SDS 話法」

実践ワークを取り入れて、明日から使える学びの時間となります。

16:30~16:40 休憩

16:40~17:20 お茶会

参加者同士で交流を深めていただきます。

事務局より北海道・東北・新潟の銘菓を事前にお届けします♪



【参加方法】 「Zoom」にて接続（詳細は別途参加者の皆様にご案内いたします。）

【参加費】 会 員：無料 非会員：¥2,000

【定 員】 30名 ※定員になり次第、締め切ります。

【申込方法】 11月29日(月) までに下記申込サイトよりお申込みください。

<https://evesys.unisys.co.jp/public/seminar/view/15924>

【お問い合わせ先】 ユニシス研究会支部事務局



◇北海道 TEL : 011-558-1111 E-mail : [unih3-box@unisys.co.jp](mailto:unih3-box@unisys.co.jp)

◇東北 TEL : 022-706-2503 E-mail : [touhoku-box@ml.unisys.co.jp](mailto:touhoku-box@ml.unisys.co.jp)

◇新潟 TEL : 025-247-7321 E-mail : [juaa-niigata-info-r1@ml.unisys.co.jp](mailto:juaa-niigata-info-r1@ml.unisys.co.jp)

## 【講師ご紹介】

株式会社モチベーション&コミュニケーション 研修事業部事業部長 **大澤 理英子 氏**

### ◇経歴：

大学卒業後、語学留学のため渡米。帰国後は全国350校展開の英会話スクールで店舗運営からスタート。

各担当店舗での売りに貢献し、関東エリアにて広告宣伝、新規出店、人事役等、幅広い業務経験を経て、北日本支社支社長に就任。

英会話スクールの経験を活かして音楽スクールのエリアマネージャーとして店舗運営を担当後、企画管理部・スクール事業部の統括として勤務。

これまで5,000人の方を研修。現在は企業研修、企業コーチング、ファシリテーション、コミュニケーションセミナーを実施。特に企業研修では各企業の課題解決に向けてカスタマイズした内容と、受講生が内容を習得できる「TO DOLレベルの体験型研修」が人気を集めている。



### ◇分野：

- ・セルフコーチング
- ・ファシリテーション
- ・リーダーシップ
- ・マネジメント
- ・コミュニケーション
- ・マナー

### ◇役職・資格：

- ・(株)モチベーション&コミュニケーション研修事業部事業部長
- ・日本能力開発推進協会 上級心理カウンセラー
- ・日本能力開発推進協会 メンタル心理カウンセラー
- ・日本能力開発推進協会 行動心理士