

< 別紙 >

「NECワーキングマザーサロン」

コミュニケーション・ワークの概要

ワークのねらい

私はどう働きたいのか？自分自身に向き合い、どう働きたいを表現し、わかちあう。

社会復帰に必要な“自己表現力”と“コミュニケーション力”を身につけると共に、参加者が自分自身の不安や悩みに向き合い、そこから課題を見つけ、自ら解決する力を発揮できるようにすることを目指すためのワークです。

短時間でも本質的な問題に触れることができ、自らの気づきの場ともなり、女性が本音で語り合える場です。

脳の活性化を促す自己紹介「Good & New」

「24時間以内（NEW）にあった良かったこと（GOOD）」について書き出し、そのエピソードについて2人1組となり交代で話します。テーマを持って短時間で考えることで脳の活性化を促します。また相手のことを少し知ることによって互いの親近感を高める効果があります。

自分自身と向き合うコミュニケーション・ワーク「シェアリング」

2人1組になり、「人生」「仕事」「パートナーシップ」の中から話したいテーマを1つ選んでマインドマップを作成していきます。自己表現と傾聴のトレーニングにもなるワークです。後半は「母となって働く」をテーマに全員で語り合います（全体シェアリング）。



マインドマップを作成

ペアになって語り、聴きます



全体シェアリング

