## 個人とデームの力が

## 最大限引き出せる!



# 

# 向上のヒント

性別に関わらず、家事や育児、介護などのライフとワークのバランスで 悩む方が増えています。本セミナーでは、個人とチームの力を 最大限に引き出し「ウェルビーイング」を向上させるヒントを学びます。

■ 2024年**7**月**8**日(月) 9:30-12:00

参加対象 市内在住、在勤の方 (子育で中の従業員と管理職の方大歓迎) 会場 豊岡市役所本庁舎3階庁議室

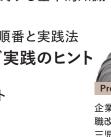


### プログラム

#### 講師 塚越 学さん

(株)日本ギャップ解決研究所所長 NPO法人ファザーリング・ジャパン副代表

- 1 そもそもウェルビーイングとは何? 今、ウェルビーイングが注目されている理由/ウェルビーイングに関する基本的知識
- 2 自分自身のウェルビーイング向上のヒント 最新科学から見えてきた「幸せ」の正体/「幸せ」実現に必要な順番と実践法
- 3 職場や家族のチーム力向上に向けたウェルビーイング実践のヒント 職場のウェルビーイング向上のヒント 子どものウェルビーイング、家族のウェルビーイング向上のヒント



## ワークショップ

豊岡流 ラク家事・育児 コミュニケーションシートを 使ってみよう!



企業・労組・自治体に対し、人財開発・働き方改革・管理 職改革に関する講演やコンサルティングを数多く実施。 三児の父親でそれぞれで育休を取得。

内閣府男女共同参画推進連携会議議員、日経DUAL共 働き子育てしやすい企業ランキング審査員など。

「パパとママの育児戦略」(repicbook)共著、「新しい パパの教科書」「新しいパパの働き方」(ともに学研教 育出版)共著、「男性育休の教科書」「育児&介護を乗 り切るダイバーシティ・マネジメント イクボスの教科 書」(ともに日経BPマーケティング) 監修などメディア 掲載·出演多数。

#### 申込方法

二次元コードまたはURLからアクセスし、申込フォームに必要事項を入力してください。 https://toyooka-city.form.kintoneapp.com/public/wi-wakate-seminar2024 または、電話、FAX、メールで次の事項をお知らせください。



事業所名	氏名	所属部署	役職	メールアドレス	電話番号

申込先·問合せ 豊岡市多様性推進・ジェンダーギャップ対策課

