

Next Phase Nakano

～私らしいキャリアの扉を開く4つのステップ～

自分の可能性を信じ、夢とWell-beingを叶えるための
実践的なコミュニケーションとリーダーシップを学びませんか？

心理学・対人関係理論・NLPなどの知見を活かし、
自己理解・他者理解・主体性・共創力を高める全4回の講座です。

参加費
無料

対象 中野市在住・在勤の女性



20～50歳の女性（将来的に、もしくは現状で、
管理職や個人事業主、起業を視野に入れている方）



自分の強みや
可能性に気づける



心の土台を整え、
前向きに挑戦できる



信頼関係を築き、
共に成長できる



キャリアやビジネスの
ステップアップに役立つ



定員

各回最大5名
（4回合計・延べ20名）



形式

少人数・1回完結型
（単発受講OK／複数回の受講も可）



会場

中野市子育て拠点支援施設
HUBLIC（ハブリック）
レンタルルーム



時間

各回 14:30～16:30（2時間）
プレゼンテーション60分
グループトーク30分
個別相談（希望者最大2名）

PROGRAM — 全4回のテーマと内容 —

1 第1回

10/1（木）

14:30～16:30

評価とゴール設定、
そして自律へのスタート

- ・導入：評価とゴール設定
- ・第1章：Agency
（主体性・選択する力）
- ・第2章：心理的安全性
- ・第3章：Owning Our
Emotions（事実、解釈、感情）



2 第2回

11/19（木）

14:30～16:30

自己理解の深化と
他者を受け入れる器づくり

- ・第4章：関係の立ち位置
（Life Position）
- ・第5章：肯定的な意図
- ・第6章：Be-Do-Have



3 第3回

1/21（木）

14:30～16:30

共創力を高める
関係性のデザイン

- ・第7章：ジョハリの窓
- ・第8章：フィードバック
- ・第9章：生産性の高い、
気持ちの良いミーティング



4 第4回

2/18（木）

14:30～16:30

チームの可能性を拓く
伴走型リーダーシップ

- ・第10章：傾聴
- ・第11章：チーム成長モデル
- ・第12章：GROWモデル



講師



栗林 梨恵 氏

合同会社WIP 代表
学校法人インターナショナルスクールオブ長野
五常キャンパス 校長

女性起業家・教育者として、心理学やNLP、交流分析(TA)など
を実践に活かし、地域で女性リーダーの育成に取り組む。
一人ひとりの可能性とWell-beingを引き出す伴走型メンター。

【お申込み方法】

下記のQRよりお申し込みください。
（受付は先着順となります）

申込締切
各回開催の前日まで



【お問合せ】

中野市子育て支援拠点施設 HUBLIC
担当：川上 由紀

TEL：0268-38-1197

Mail：
yuki.kawakami@nakano.isnedu.org