

講座で学び、
人との出会いを通して
なりたい自分になる

働く女子 大学

URU+

うるおいプラス

2015.4
～
2015.9

ワタシらしく、
しあわせに働く



2015年

4/11 40才で迷わない! 素敵な人生を描こう
『ワンディ☆ドリームマップ』
【特別講座】
●時間/10:00～17:00
●受講料/10,000円
●講師/内田美紀子(認定ドリームマップ講師)
●定員/8名

4/22 女性起業家つながる輪
「ビジネスチャンスの掴み方～J300 in Tokyo報告会～」
【交流イベント】
●時間/18:30～21:00
●受講料/3,500円
●ファシリテーター/内田美紀子(繋がるキャリア代表)

4/25 皮から作る! 春野菜で本格餃子
【実習講座】
●時間/17:45～21:00
●受講料/2,800円(材料費・ドリンク・種棒代込)
●講師/高木美恵子(株第一クリエイティブ代表)
●会場/あざれあ ●定員/20名

5/8 バランスを整える「リセット講座」Vol.1
季節の変わり目! 老廃物をデトックス[食リセット]
【金】
●時間/19:00～21:00
●受講料/2,500円(軽食付)
●講師/西村やす子(オーブオイルソムリエ)
●定員/10名

5/16 バランスを整える「リセット講座」Vol.2
捨てられない洋服・小物をプロがコーデ[洋服リセット]
【課外授業】
●時間/10:30～13:00
●受講料/2,500円
●講師/秋山真穂(クローゼットスタイリスト/パーソナルスタイリスト) ●定員/限定6名

5/30 男女歓迎! 本当のパートナーと出会うための
『ワンディ☆ドリームマップ』
【土】
●時間/10:00～17:00
●受講料/10,000円(食事代別途)
●講師/内田美紀子(認定ドリームマップ講師)
●会場・定員/お問合せください

6/10 バランスを整える「リセット講座」Vol.3
今から準備! 夏バテしない体をつくる[カラダリセット]
【水】
●時間/19:00～21:00
●受講料/2,500円(中国茶・お茶請2種付)
●講師/岩田眺幸(中国広州の中国茶館
チャイニーズライフ公認講師) ●定員/10名

6/20 ビジネスが広がる! プチ起業家のための
『ワンディ☆ドリームマップ』
【土】
●時間/10:00～17:00 ●受講料/10,000円
●講師/内田美紀子(認定ドリームマップ講師)
●定員/8名

7/4 ストレス・マネージメントVol.1
感情に振りまわされない自分を作る
【土】
●時間/14:00～17:15 ●受講料/2,500円
●講師/谷澤久美子(谷澤相談室主宰・心理
カウンセラー)
●会場/B-nest ●定員/30名

7/7 七夕に願いを
『ウイッシュ★ドリーム』でワイン会
【イベント】
●時間/18:30～21:00
●受講料/3,800円(材料費・ワイン・軽食代込)
●講師/内田美紀子(認定ドリームマップ講師)
●定員/10名

7/25 人生テーマを決めるのは40才から
『やりたい自分をつくるドリームマップ』
【特別講座】
●時間/10:00～17:00
●受講料/10,000円
●講師/内田美紀子(認定ドリームマップ講師)
●定員/8名

8/8 ストレスマネジメントVol.2
人間関係に振りまわされない 聴く力をつける
【土】
●時間/14:00～17:15 ●受講料/2,500円
●講師/谷澤久美子(谷澤相談室主宰・心理
カウンセラー)
●会場/B-nest ●定員/30名

8/22 モヤモヤ女子大集合
『夢が明確になる! ワンディ☆ドリームマップ』
【特別講座】
●時間/10:00～17:00
●受講料/10,000円
●講師/内田美紀子(認定ドリームマップ講師)
●定員/8名

9/5 ストレスマネジメントVol.3
人間関係に振りまわされない 伝える力をつける
【土】
●時間/14:00～17:15 ●受講料/3,500円
●講師/谷澤久美子(アサートイブジャパン認定
講師・心理カウンセラー)
●会場/B-nest ●定員/30名

9/16 女性起業家つながる輪
「マッチング事例トークセッション」
【水】
●時間/18:30～21:00
●受講料/3,500円
●ファシリテーター/内田美紀子(繋がるキャリア代表)

9/26 男女歓迎! 本当のパートナーと出会うための
『ワンディ☆ドリームマップ』
【特別講座】
●時間/10:00～17:00
●受講料/10,000円(食事代別途)
●講師/内田美紀子(認定ドリームマップ講師)
●会場・定員/お問合せください

●会場…うるおいプラス教室 浮月ビル5階(JR静岡駅徒歩5分)

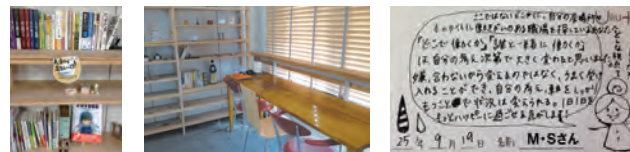
静岡・パルコ真裏のビル、ブティック「S.Select」と
カフェ「Life Time」の間の木の扉が目印です。



ライブラリー 本の貸出(無料)

発想力を転換する、情報・知識を得る、こころ静める。

憧れの女性経営者のお薦め本、働き女子のお薦め本、うるおい
プラス校長のお薦め本など、素敵女子になるための本を無料でお貸
しします。(感想カードを記入いただくことが貸し出しの条件です)
※只今、本の種類を少しずつ増やしておりますので、あなたの本棚に眠っている
本の寄贈も受け付け中です。



プライベート名刺コーナー(有料)

人と人とのつながりが人生を変える。

名刺を持っていない方、会社の名刺で交流したく
ない方は、講座の交流会の時に、プライベート
名刺で自己紹介。かわいいデザインから選べる
プライベート名刺コーナーで、10枚単位でオリジ
ナルの名刺を作れます。[価格300円/10枚]



『うるてリア』の利用(無料) ※うるプラ生の特典

フリースペースで、友達とランチ・ミーティング・待ち合わせを。



カフェテリア的に自由にご利用ください。無線LAN
も完備しておりますので、仕事にも利用できます。
事前にご連絡をいただくと助かります。

お申込み・お問合せ

各講座・イベントのお申込み・お問合せは
webまたはお電話にて。

URL : www.uruoipplus.jp 働く女子大学

TEL : 054-252-8820 (10:00～19:00)

Mail : info@uruoipplus.jp

主催：株式会社 **33** キャリア

〒420-0852 静岡市葵区相屋町11-1 浮月ビル5階

株式会社 **33** キャリア

※学校教育法で定められた正規の大学ではありません。単発でもどなたでも参加できます。

※会場の記載がない講座・イベントは「うるおいプラス」教室で開講します。
※受講料はすべて税込です。当日会場でお支払ください。

URU+

働く女子 大学 うるおいプラス とは

何か物足りない。忙しい毎日に流されている。一歩踏み出したい。そんな女性たちが、集まる場所、気軽に相談できる場所、仲間と一緒に成長できる場所です。

うるおいプラス 校長 内田美紀子



講座やコミュニティを通して...

たいくつな毎日が、ワクワクする毎日に。モヤモヤした思いが、スッキリした目標に。
漠然とした思いが、ビジネスのカタチに。
ここから、変わります。

テーマ別 講座・ワークショップ

働き女子の要望に応じて、関心度が高いテーマの講座・ワークショップを定期的で開催しています。参加者同士の情報交換会や新しい人との出会いの場でもあります。
※新しいテーマを企画しているため、講座タイトル・内容は変わることがあります。

自分の未来を考える学部

- ★3年後のなりたい自分をつくる！ワンディ☆ドリームマップ
- ★願い事ボード「ウィッシュ★ドリーム」ワークショップ
- ★IMAKARA女子の自分人生創造塾など



自分人生創造塾

生活&しごとスタイルを見直す学部

- ★パーソナルカラーを活かしたクローゼット整理術
- ★バランスを整える、暮らしのひと工夫
【こころ・リセット】
【カラダ・リセット】
【睡眠・リセット】
【食・リセット】など



こころ・リセット講座

ビジネススキル向上学部

- ★ストレス・マネージメント術
【感情に振り回されない自分をつくる】
【人間関係に振り回されない伝える力】
- ★好感度アップ!相手の心を動かす声の表情・話し方
- ★社会起業家/プチ起業家のためのドリームマップ
- ★ソーシャルメディア活用術 など



話し方講座

素敵女子力を磨く学部

- ★なりたいイメージ顔になる!メイクアップ術
- ★モンリオールベーグル&マフィン講座
- ★皮から作る!手作り餃子講座など



ベーグル&マフィン教室

地域社会と繋がる学部

- ★劇団SPACのリーディング・カフェ など



リーディングカフェ

個別相談

迷える女子のキャリア相談

今の職場でずっと勤めていべきか迷っている。専門分野・資格を身につけたいのがいいかわからない。夢はあるけど、今行動すべきかどうか迷っている。起業について知りたい。とにかく今のモヤモヤした気持ちをスッキリしたい。そんなあなたには、専門のキャリアコンサルタントが相談にのります。



料金：3,500円(1回50分)

楽しいイベント随時開催!

女性の働き方を“学ぶ・楽しむ”イベント

「憧れ女性のトークショー」「働く女子たちの意見交換会・名刺交換会」「うるおいプラス教室 体験イベント」など、ロールモデルを見つける場として、価値観の違う女性や共感できる女性との新たな出会いの場として、モチベーションスイッチをオンにできるイベント、ためになるイベントを年に数回開催しています。



その他、ランチ会・カフェ会など

フリートークのランチ会、カフェ会、ワイン会や、うるおプラス生による持ち込み企画のイベントなど開催しています。



~すべての世代の方に贈る~
3年後、なりたい自分になれる!
ワンディ☆ドリームマップ講座

- はじめまして**
自己紹介とポジティブなココロの習慣をつくる実習をします。
- 詳しく学ぶ**
自分の強みを発見「夢を実現するワンツースリーの法則」で、自分の可能性を引き出します。
- 草案づくり**
「夢の4つの視点」でドリームマップの下書きをします。「私の夢はこれだったんだ!」自分発見の連続です。
- さあ作ろう**
私の夢(目標)が叶った様子を写真の切り抜き・絵や図や言葉で、ドリームマップを作成します。
- 発表と決意表明**
ドリームマップを人に伝えることで目標達成の速度が加速します。

受講者の声 ・「夢を人前で発表することは、今までにない体験でした。恥ずかしいというより、楽しい感じ。本当に叶う!と思いました。」

・「夢が具体的に浮かんでいなかったけれど、マップを描くことで自分にやりたいこと、なりたいものなどが意外にたくさんあることに気づけました。」

・「受講前には自覚していなかった興味や願望が明確に見えてきて驚きました。明確になることによって、次々と具体的な案が出てきて、物の捉え方の変化の効果と併せて気持ちが自然と明るくなり、やれそう、やれる!と思えてきました。」

ワンディ☆ドリームマップは毎月開催しています。
詳しくは、裏面「講座メニュー INDEX」もしくはwebサイトをご覧ください。
<http://www.uruoipplus.jp>

認定ドリームマップ講師養成講座 静岡会場のご案内

ドリームマップのメソッド、ワークショップの運営に必要なコンテンツ、ファシリテータースキルなどを学びます。「子どもたちに夢を描く仕事をしたい」「コーチングやファシリテータースキルを学びたい!」「自立・独立したい!」というあなたのための「学び→挑戦→活躍の場」です。詳しくは、「働く女子大学 うるおいプラス」(隣のキャリア)までお問い合わせください。

【養成講座】●日時/2015年5月24日(日)・31日(日)・6月6日(土) 10:00 ~ 17:00 全3回
●講師/秋田稲美(一般社団法人ドリームマップ普及協会 代表理事)●受講料/18万円(税別)
※2015年秋開催につきましては、お問合せください。

