

参加無料!

9/20(金)

10～12時

仕事と人生をもっと効率化!

ワーク・ライフ・バランスを叶える

タイムマネジメント講座



仕事・家事・育児や介護など、やることに追われて毎日気忙しいあなたへ。
職場でも家でも段取りよく動いて用事が片付く、時間管理のプロ達実践の
テクニックや考え方を、100分間で10種以上学べます。
浮いた時間で長年やりたかった事や自己実現を是非して下さい!

講座内容

- 1 | あなたのワーク・ライフ・バランス
チェックシートを記入
- 2 | 今後の日本や働き方の未来像解説
- 3 | 誰でも段取り上手になれる
TODOリスト作成法
- 4 | タイムマネジメントのヒントを
一挙ご紹介

講師

榎本 千里さん (オフィスhint link代表)

- ・働き方改革アドバイザー
- ・ワーク・ライフ・バランスコンサルタント

ムダを嫌う大阪のオバチャン達に操られて育つ。転職や副業で30社以上の
職場に属した経験を持ち、2010年に働き方の専門家として起業。
専門テーマとして「仕事と人生の時間効率化」「おひとり様女性の高齢期の
働き方・生き方」を研究し、全国各地で講演を行っている。

会場

大東市立市民会館 202会議室

対象

市内在住、在勤、在学の方 30名まで

※一時保育あり 申請時にお申込みください。

QRコードまたはお電話よりお申込みいただけます!

お申込み
お問合せ

☎ 072-800-3255

📠 072-872-2268

【主催】大東市 人権室

