



女性対象オンラインセミナー

人生を欲張りたいあなたのための 「忙しい」から「余裕!」にチェンジできる 時間効率アップセミナー

参加費
無料

オンラインで一緒に「雑用がサクサク片付いていく TO DO リスト」を作ったり、今日からすぐにマネしたくなる時間効率のプロ達のテクニックが学べます。
家事・育児・介護や仕事、勉強など、やりたい事・やらなければいけない事が多い方におススメの「24時間を要領よく、より濃く使う方法」がわかるセミナーです。

日時 ①オンラインセミナー **定員30名**

(web会議システム Zoom を使用)
※インターネットに接続できる環境(パソコンかタブレット、スマホなどモバイル端末)が必要です。あらかじめ、Zoom アプリ(無料版)のインストールをお願いします。

2021年2月8日(月)
13:30~15:00

内容

- 時間効率のプロ達実践している「時短のコツ」を一挙ご紹介!
- 小学生でも優先順位が付けられるようになる♪「TO DO リスト」の作成法
- あなたの人生時間の「使い道」と「したいこと」が丸わかりになるチェックシート
- いただいた質問に即答! Q&A コーナー



②オンデマンド配信 **定員なし**

(セミナーの録画を YouTube で限定公開)

2021年2月9日(火)9:00~
2021年2月14日(日)20:00

※インターネットに接続できる環境(パソコンかタブレット、スマホなどのモバイル端末)が必要です。
オンデマンド配信では講師への質問はできません。

対象 テーマに関心のある女性ならどなたでも受講いただけます。

各自でご用意いただくもの

- ・インターネットに接続できるパソコンかタブレット、スマホなどのモバイル端末
- ・今後のスケジュールがわかる手帳やスマホのスケジューラー
- ・ふせん 50枚程度 (1.5cm×5cm 程度のもの)
- ・筆記用具
- ・データでお送りするワークシートの印刷※
- ※モバイル端末によるご参加等で、印刷が難しい場合は FAX または郵便で送付いたしますのでご連絡ください。



講師

まきもと ちさと
榎本 千里さん

- ワーク・ライフ・バランス コンサルタント
- 働き方改革アドバイザー
- イクボス推進メンバー (NPO 法人ファザーリング・ジャパン会員)

20年間で大手商社など30社以上の職場を体験。業務改革の専門家を目指し、2010年より株式会社ワークライフバランス社長の小室淑恵氏に師事後、オフィス hint link として独立起業。
キャッチコピーは「やりたい事は諦めない、欲張り人生を体現するワーク・ライフ・バランスコンサルタント」。
大阪を拠点に全国各地で大阪のおばちゃんノリな、聴くだけで元気になれる講演を展開中。
・講師 HP <https://makimotochisato.wixsite.com/hintlink>

お問合せ・お申込み先: 下松市人権推進課男女共同参画室 TEL0833-45-1825 / FAX0833-41-1515 / メールアドレス jinken@city.kudamatsu.lg.jp

2021.2.8 時間効率アップセミナー申込書 FAX 0833-41-1515 / メールアドレス jinken@city.kudamatsu.lg.jp (申込期限 1/29)

お名前(ふりがな)	ご住所(勤務先等からお申込の場合はご所属先名も)	TEL	Eメールアドレス	受講方式(どちらかに○)	ワークシートの送付(どちらかに○)
		FAX			
()	()	Tel		1. オンラインセミナー	・必要
		Fax		2. オンデマンド配信	・不要

お申込みは FAX で、または件名を「時間効率アップセミナー申込」として上記内容を本文にご記入のうえ Eメールで送信してください。
※いただいた個人情報は、当講演会及び人権推進課主催の行事案内以外の目的には使用いたしません。