



ぴゅあ峡南 女性の活躍支援講座

自分の時間・家族の時間をデザインする

時間管理術講座



「なぜか物事がはかどらない・・・」「この忙しさはいつまで続くんだろう?！」

「私らしさってなんだろう?自分らしい生き方とは・・・」

自分と向き合い、行動計画の立て方や時間管理の方法について一緒に考えましょう!

明日からの時間の流れ方が少し変わって、仕事も家事も未来計画もバッチリです!



講師: キャリアコンサルタント・社会労務士 小林和美さん

日時: **7月19・26日(土)**

10:30 ~ 12:00

会場: ぴゅあ峡南・研修室

参加: **無料 (要予約)**

定員: **20名** 対象: **どなたでも**

(2回連続講座ですが、1回だけでも参加できます。)



6か月~就学前
3日前までに
ご予約ください。



実際にワークシートを使って、時間の流れを追いながらスケジュールの確認をしたり、整理をします。1日24時間という限られた時間を、有効に、賢く使って2倍にも3倍にも楽しく過ごすための講座です♪

会場案内図



主催・お問合せ・お申込み

山梨県立男女共同参画推進センター

ぴゅあ峡南

TEL:0556-64-4777 FAX:0556-64-4700

〒409-2305 南巨摩郡南部町内船 9353-2

Mail: danjo-c@yamanashi-bunka.or.jp

申込み方法: 電話・FAX またはメール