

時 間 管 理 術

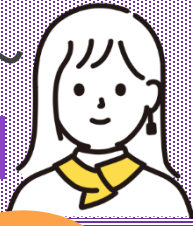


～手帳を使ってワークライフバランス～

神戸市在住・在勤の女性

自分らしい働き方を見つけたい方

再就職準備中の方



あすてっぷコワーキング

キャリアデザインセミナー

参加
無料

手帳を使って自分の時間を「見える化」し、見直してみませんか。
アナログ手帳を「予定を書くだけのツール」から仕事の段取りや仕事と生活の両方が充実するための「セルフマネジメントツール」に。
この講座では自分に合う手帳の選び方から、時間の使い方、自分の棚卸や未来をデザインするヒントにするための手帳活用法をお伝えします。

2022年 **1月15日(土)** 10:00～11:30

場所：あすてっぷコワーキング（神戸市男女共同参画センターあすてっぷK O B E 1階）

※緊急事態宣言等状況によりオンライン開催となることがあります

対象：神戸市在住・在勤の女性（パートナーの参加も歓迎！）

定員：約20名

参加費：無料

講師：湯本 理絵さん／キャリアアドバイザー

雇用保険受給者の「求職活動」認定セミナーです。

一時保育

無料 要予約 1月9日(日)までに下記までお電話ください。

定員3名（先着順）1歳6か月から就学前までのお子さん対象

※1歳6か月未満のお子さんの一時保育については、お電話にてご相談ください。（同伴は可）



申し込み
問い合わせ

▶セミナー申し込み

WEBからお申し込み下さい

<https://kobecity-official-event.jp/form/2369>

12月9日(木)9:00から1月14日(金)17:00まで受付

一時保育を申し込まれる場合は、1月9日(日)までにお申込みください。

▶問い合わせ

神戸市事業・イベント案内センター

TEL 0570-083330（年中無休 9:00～21:00）

お申込み
QRコード



ゆもと りえ

講師 **湯本 理絵**さん キャリアアドバイザー



大学卒業後、事務職、マーケティングリサーチ、広報、新規事業の企画・運営等を幅広く担当。また仕事以外で趣味や学びのコミュニティ運営、育休復帰後に当事者の対話イベントを主催。

2018年より個人事業ecorazón（エコラソン）をスタートし、自己理解と対話をメインにしたキャリアデザイン、組織活性化のサポート、キャリア教育に携わる。

またオリジナルの「日常と余白を楽しむ手帳 365/pasos」を制作・販売。手帳を活用したワーク・ライフバランス実践や振り返りによる自己理解、キャリアデザインにも力を入れている。

あすてっぷコワーキングとは

女性の視点ではたらきやすさを工夫した拠点

現在、働いている方だけでなく、**再就職準備中の方も利用いただけます。**

- 子ども連れでもご利用可能です
- 授乳室、託児（予約制）の整備
- Wi-Fi利用可能。
- スキルアップセミナー、キャリア相談などのサポート
- 利用者同士のつながりづくりを支援するイベント
- オープンチャットでの情報共有もできます

利用料

無料



information

あすてっぷコワーキング

あすてっぷKOBE（神戸市男女共同参画センター）1F
〒650-0016 神戸市中央区橋通3丁目4番3号

TEL **078-361-6977**

OPEN 火～土曜日 9:00～20:00

CLOSE 日・月・祝・年末年始

WEBサイト



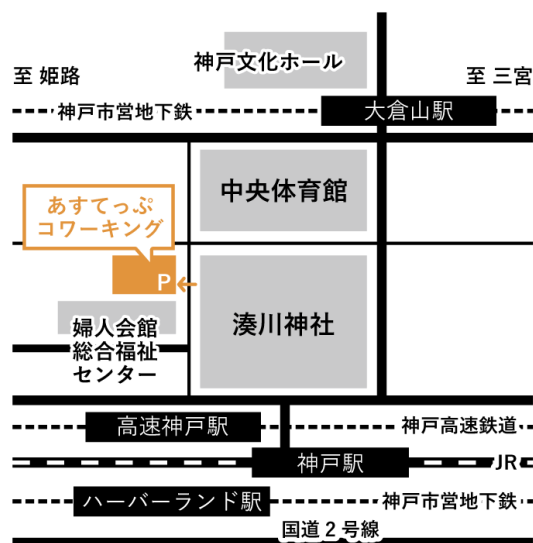
Instagram



SNSで
最新情報を
発信中！



子ども
連れでも
OK!



- 交通のご案内
- 電 JR「神戸駅」徒歩7分
 - 車 神戸高速鉄道「高速神戸駅」徒歩3分
 - 神戸市営地下鉄「大倉山駅」徒歩3分
 - 神戸市営地下鉄「ハーバーランド駅」徒歩7分
 - 車 施設利用の場合のみ利用可：30分100円
駐車場入口のインターホンを押してください