

# 時間は作るもの！ いっぱいいっぱいにならないための タイムマネジメント力

参加費  
無料

2022年8月25日(木)  
10時～12時

**会場** 神戸市男女共同参画センター  
(あすてつぷKOBE)

**対象** 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  
・就職、再就職準備中の方

**定員** 20名(先着順)

## セミナー内容

- ① 効率的な時間の使い方を考える
  - ・あなたの1日を振り返ってみましょう
  - ・あなたの時間の使い方の特徴
  - ・効率的に仕事を進めることができない原因とは
- ② タイムマネジメントを身につけよう
  - ・ムダ時間・スキマ時間の洗い出し
  - ・スキマ時間にやらないことを決めましょう
  - ・優先順位の考え方と実践のための演習
- ③ まとめと振り返り
  - ・「私」を活かすために、明日から取り組むこと

一時保育  
無料

**講師** 木村 早苗 氏

講師プロフィール

日本長期信用銀行退行後、専門学校講師や大手教育研修会社の講師などを多数経験したのち、株式会社コムズケアを設立し、人財開発コンサルタントとして、ビジネススキルやコミュニケーション力向上の研修や階層別の人財開発およびエンゲージメントの高い組織づくりを支援するコンサルティングに携わっている。  
また、各種教育機関で、若年者向けの就職支援講座にも多数関わりながら、大学でキャリア科目の非常勤講師も務めている。  
最近ではミドルやシニアの就職支援にも力を入れ、キャリアアップに繋がるカウンセリングを行うだけでなく、自身の経験を踏まえ、自分らしい生き方・働き方を見つけたい女性を応援する活動を行っている。



\* 一時保育の対象年齢は、6か月から就学前までのお子様

▶ セミナー申し込み  
WEBからお申し込みください

 URL: <https://kobecity-official-event.jp/form/2369>  
7月8日から8月23日17:00まで受付

セミナーの  
お申し込みはコチラ



▶ 問い合わせはこちら

神戸市総合コールセンター

TEL.0570-083330

または078-333-3330

(年中無休 9:00～21:00)

一時保育の  
お申し込みはコチラ  
(先着順)

