

講座実施報告

女性リーダー養成講座

「輝く女性のタイムマネジメント」～幸せを生み出す時間管理～

- (第1回) テーマ ワーク・ライフ・バランスで充実した毎日を
- ・タイムマネジメントがなぜ必要なのか？
 - ・今の自分の時間の使い方にどのような課題があるのか？
 - ・ワーク・ライフ・バランスを充実させよう！

と き 令和3年9月28日(火)

- (第2回) テーマ 人生100年時代、「ハッピーに生きよう！
- ・未来の自分の暮らしを具体的にイメージし、ビジュアル化してみよう！
 - ・すぐやる習慣を身につけよう！
 - ・「MY働き方改革」をスタートしよう！
 - ・モチベーションアップする方法を身につけよう！

と き 令和3年10月12日(火)

講 師 河野 久美子 氏 (S.I.C オフィス代表)

ところ 今治市中央公民館

【参加者の感想】

- ・とても楽しく、すぐに役に立つ実行できる事がいっぱいでした。また新しい知見(6つのアプローチ)を知り納得できました。
- ・毎日の生活が楽しみになりました。ますます輝けるように頑張ります。
- ・生きるいいヒントをたくさんもらいました。先生のトークも爽やかで素敵でした。
- ・いろいろな意見を聞いて自分の考えの幅が広がり、必要なことを知ることができました。
- ・スキルアップをするために参加して大変良かった。また参加したいです。
- ・自分に向き合える、とても良い時間でした。いろんな人の話や考え方を聞くことができて良かったです。
- ・無意識の偏った見方、ひとつずつ気付いていけたらと思います。たくさんあると思います。見つけられるほど人との付き合い、関わり方も変われる気がします。

輝く女性のタイムマネジメント

～幸せを生み出す時間管理～

第1回 9月28日(火) 18時30分～20時30分

ワーク・ライフ・バランスで充実した毎日を

- ・タイムマネジメントがなぜ必要なのか？
- ・今の自分の時間の使い方にどのような課題があるのか？
- ・ワーク・ライフ・バランスを充実させよう！

第2回 10月12日(火) 18時30分～20時30分

人生100年時代、ハッピーに生きよう！

- ・未来の自分の暮らしを具体的にイメージし、ビジュアル化してみよう！
- ・すぐやる習慣を身につけよう！
- ・「MY働き方改革」をスタートしよう！
- ・モチベーションアップする方法を身につけよう！

◇講師 S.I.C オフィス代表

河野 久美子 氏

◇場所 今治市中央公民館2階 第1・2学習室
(今治市南宝来町1丁目6番地1)

◇対象 今治市内在住の女性
(2回とも受講可能な方)

◇定員 20人程度(先着順)
※託児あり(満6か月から就学前まで)
希望される方は、お申込みの際にお伝えください。

◇受講料 無料



河野 久美子氏

※本講座は、新型コロナウイルス感染予防対策を講じて実施します。
※当日はマスクの着用をお願いします。
※状況により延期又は中止となる可能性があります。

お申込み方法 ※9月16日(木)まで

【お電話でのお申込み】

今治市市民生活課人権啓発室 TEL0898-36-1521

【インターネット上での申込み】

右記QRコードを読み込み必要事項を入力してください。

