

人生を3倍欲張るための！ 時間と仕事の効率術

タイムマネジメント(時間管理)や業務の簡略化の考え方、それをカバーする職場内コミュニケーション術等について解説。一人からでも“働き方改革”に取り組んで、仕事と生活の両立をしちゃいましょう！

お勤めでない方も、時間を効率的に使うコツを学べます！

(内容) ○現状把握・あなたの人生時間の使い道と欲望チェックシート

○なぜ働き方改革が必要になったのか？解説

○一人からでも取り組める「仕事の効率術」一挙ご紹介

○ワーク：一目で優先順位がわかるようになるTODORIST作成法

○ワーク・ライフ・バランスコンサルタント流 仕事や生活での時短のコツ集



欲張り人生を
叶えてみませんか

榎本 千里(まきもと ちさと)さん

大手商社を中心に 20 年間で 10 社以上転職。多数の会社内を目の当たりにし各社で自らアクションを起こした経験から「働きやすい会社の”条件”は後追いで作れ、派遣社員一人からでも会社全体を変えることができる！」と確信。2010 年から東京にて(株)ワーク・ライフバランス社長の小室淑恵氏に師事し独立起業、講演活動を開始。現在、全国の行政や学校、企業等で講演やイクボス研修を行い、職場や個人の働き方改革、生き方改革を進めている。

日時 2月16日(土)
午後1時30分～午後3時
(午後1時開場)

講師 榎本 千里 さん

(オフィス hint link 代表、
ワークライフバランスコンサルタント)

会場 倉吉未来中心

セミナールーム7

●持ってくる物：今後の自分のスケジュールが分かる
手帳やネット上のスケジューラー

●申込み締切：2月13日(水) (定員になり次第締切)

●託児申込み締切：1月31日(木)

【お問合せ・申込み先】

倉吉市役所 人権政策課

TEL：(0858)22-8130

FAX：(0858)22-8135

E-mail：danjo@city.kurayoshi.lg.jp

(受講後の効果)

定員40名
参加費無料
託児あり

・自分の自由時間、新たな人脈を作る時間が増え、人生の彩りが良くなるでしょう。 ・マンネリ化した仕事時間にハッ！とするかも。