

欲張り人生を叶える為の 手帳 を使った 仕事と生活の タイムマネジメント 時間効率術

あなたにとって、1日（24時間）は、長い？短い？
同じ時間を生きていて、あれもこれもと充実させることができる人もいれば、
どれもこれも中途半端になってしまう人もいる…。この差はどこにあると思いますか？
今からでも遅くない！「時間」を味方にする方法を学び、充実人生へ進路変更しましょう！

日 時：平成 30 年 12 月 15 日（土）14 時～16 時

場 所：岡崎市図書館交流プラザ（りぶら）会議室 301

講 師：ワーク・ライフ・バランス コンサルタント まきもと ちさと 榎本 千里 氏

～「どれも」叶える人生を。～

一度の人生でたくさんの会社内をこの眼で見たいと思ひ、大手狙いでの転職歴が 20 年間で 16 社以上にも及ぶ。多数の会社内の良い面・悪い面を目の当たりにし、徹底的に吸収。各社で前任者以上に業務のムダを省き、社内コミュニケーション向上等のアクションを自ら起こした経験から「働きやすい会社の“条件”は後追いで充分作れるし、派遣社員 1 人からでも会社全体を変えることができる！」と確信。2010 年より東京にて株式会社ワーク・ライフバランス社長の小室淑恵氏に師事し、オフィス hint link として独立起業。現在は「部下の WLB を促進し、自身も WLB を満喫し、同時に組織の業績をも上げる！」という次世代管理職（ボス）を増やすべく、【イクボス養成研修】で働き手の課題解決の一端を担っている。

「働き方改革」だけにとどまらない、「生き方改革」の理解を促す事が、本質的なミッションテーマ。



- 内 容： ✓ 1. **なぜ今、タイムマネジメントが必要**になって来たのか？
✓ 2. **優先順位が一目で把握しやすくなる To Do リスト作成法**
✓ 3. **WLB C 榎本流、時間効率術と手帳術、一気にご紹介！**

対 象：どなたでも

定 員：40 名（定員を超えた場合は抽選）

申込方法：【はがき・ファクス】

①郵便番号 ②住所 ③氏名（ふりがな）④電話番号を記入して、
〒444-8601 岡崎市役所

男女共同参画課「サテライトセミナー」係へ。

FAX：0564-23-6626 ※ちらし裏面が申込票です。

【岡崎市ホームページ】

電子申請総合窓口からお申込みいただけます。

【託児について】※無料・予約制

定員 10 名。生後 6 か月以上の未就学児対象。

ご希望の方は、⑤こどもの名前（ふりがな）⑥生年月日

⑦性別も記入してください。

※定員を超えた場合は、お断りさせていただく場合があります。

時間の使い方が変われば
生き方も変えられる!?



QRコードから
申込み画面へ!



申込期限：平成 30 年 12 月 3 日（月）必着

主 催：岡崎市・公益財団法人あいち男女共同参画財団

お問合せ：岡崎市 社会文化部 男女共同参画課 女性活躍推進係 TEL 23-6222/FAX 23-6626

「サテライトセミナー」参加申込票

申込先：岡崎市役所（福社会館5階）
 社会文化部 男女共同参画課 女性活躍推進係あて

申込期限
12月3日(月) 必着

FAX 0564-23-6626

※太枠内は必須項目です。

| | | | | |
|--------------|--|--|----------|-----|
| ふりがな | | | | |
| 氏名 | | | | |
| 住所 | 〒 ー | | | |
| 電話番号 | | | | |
| eメール アドレス | ※ アルファベット、数字、記号は分かりやすくご記入ください。申込内容の確認や、当落通知等で使用いたします。 danjo@city.okazaki.lg.jp からのメールを受信できるよう設定してください。 | | | |
| 託児1 | ふりがな | | 生年月日 | 性別 |
| | 子どもの名前 | | H 年 月 日生 | 男・女 |
| 託児2 | ふりがな | | 生年月日 | 性別 |
| | 子どもの名前 | | H 年 月 日生 | 男・女 |

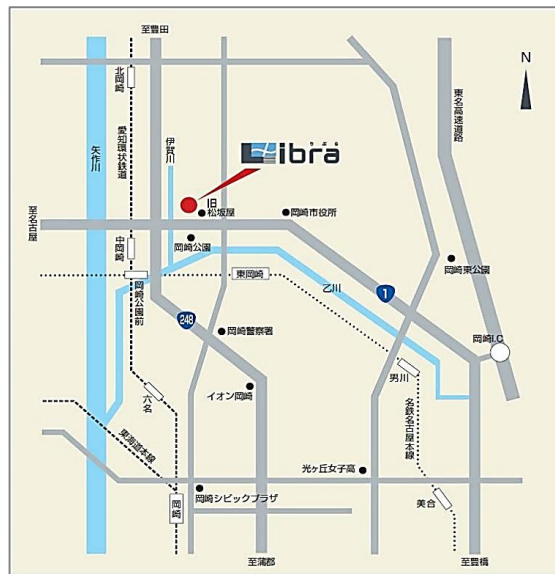
※ ご記入いただいた個人情報は、運営上必要な通知、統計、お問い合わせ以外には使用いたしません。
 ※ 託児については、受講者決定後に、託児利用申込書をお送りします。

【会場案内】岡崎市図書館交流プラザ（りぶら）

岡崎市康生通西4丁目71番地



※ 駐車場2時間無料。それ以降30分100円。駐車場が込み合う場合もございますので、なるべく公共交通機関を御利用ください。



**男女共同参画課の
メルマガ登録募集中！**

男女共同参画課が企画する講座やイベントのご案内が、指定のメールアドレスに届きます。右のQRコードから読み取り、(もしくは直接「okazaki_danjo@xbmd.jp」へ) 空メールを送信し、折り返し届くメールに従ってご登録ください。