

「時間整理術」で

時間の使い方を見直そう！

～こんな“工夫”で変わる一日の生活～

連続講座の
2 回



なかなか仕事がかどらない悩み、せっかくの休みもあっという間に終わってしまった。

ということ、ありませんか？いつも時間に追われている、そんな悩みを解決するセミナーです。

仕事における作業の効率化、プライベート時間の有効な使い方など、時間の使い方にはルールとコツがあります。

これらを上手に使いこなして忙しい自分に“さよなら”しましょう。



● 講師 小林和美氏

社会保険労務士、キャリア・コンサルタント、交流分析士。「人が育つ職場づくり・職場が育つ人づくり」に関する研修、セミナーを実施している。平成 15 年社会保険労務士事務所開業。県内を拠点に、県や市主催のセミナー等 100 回を超える実績を持つ。HP:<http://srkazumi.com/>

● 実施日 **3月7日(火)、3月9日(木)**

● 時間 **12:10 ~ 12:50**

● 場所 **甲府キャンパス：本部棟 5 階第 1 会議室
医学部キャンパス：管理棟 3 階大会議室**

昼食が
食べられます

当日に限り両キャンパスとも
昼食の持ち込みが可能です。

第 1 回

医学部キャンパスで開催します

(甲府キャンパスは中継となります)

キャリアとライフをデザインする、ということ

・なぜ時間が欲しいのか、を考えてみましょう

「24 時間表」で今の自分を再確認

・時間の使い方を見直して、ワークとライフの
バランスをとりましょう

第 2 回

甲府キャンパスで開催します

(医学部キャンパスは中継となります)

時間整理術の要素を生活に取り入れましょう

・1 週間の予定をたててみましょう

・時間整理のコツ

お申し込みは「氏名」・「所属」を記入の上、conohana@yamanashi.ac.jp まで！