



仕事と家庭のバランスを整える タイムマネジメント



9/18 (木)
10:00~12:00
[受付9:30~]

仕事をはじめたいけれど家庭と仕事の
バランスが心配…。
そんなふうに感じていませんか？

この講座では自分の時間の使い方にじっくり向き合い、
仕事や夢の実現に向けた効果的なタイムマネジメントに
ついて実践的な内容でお届けします。



セミナーの内容



※ワークや、参加者同士でのシェアを含む内容です。

講師

前田 美和(まえだ みわ)

国家資格キャリアコンサルタント

武蔵野・三鷹地域における女性のためのキャリアデザイン支援、企業での
社会人向けカウンセリング・コーチング、大学のキャリアセンターでの相談
業務、研修講師などを行っている。

場所

三鷹産業プラザ 7階会議室
(三鷹市下連雀3-38-4(三鷹駅徒歩7分))

対象者

就職活動中または、これから働きたいと
考えている女性の方

定員

30人(先着予約制)

持ち物

筆記用具
普段時間管理で使っているツール(手帳やカレンダー、アプリなど)
雇用保険受給資格証(雇用保険受給中の方のみ)
○雇用保険受給中の方は、求職活動の実績となります。

申込・
お問い合わせ先

三鷹市 生活経済課 商工労政係(電話またはメール)
☎0422-29-9615(直通) ✉keizai@city.mitaka.lg.jp
(メールでお申込みされる際は、氏名・電話番号をご記載ください。)

