

埼玉県女性キャリアセンター「働く女性応援講座」

タイムマネジメント～私の働き方改革～

<日時>

2019年8月28日(水曜日)10:00～16:00

<場所>

With You さいたま セミナー室



<対象>

県内在住または在勤で、現在働いている女性

※ 管理職候補・リーダー及び中堅社員を想定した講座内容となっています。

<主催>

埼玉県産業労働部ウーマノミクス課

埼玉県経営者協会

<講座の概要>

自分が望んでいる働き方とライフスタイルのバランスを知り、上手な時間の使い方、仕事の進め方を習得しましょう。グループワークで時間管理の工夫を紹介し合うことで、新たなヒントを得ることもできます。「時短思考」で自分の幸せを考えましょう。

- ・タイムマネジメントの意味を考えよう
- ・ワーク・ライフのスタイルを振り返り、ありたい姿をイメージする
現状の問題点を把握し“見える化”する（質と量・望ましいスタイルとは）
- ・タイムパフォーマンス向上に必要な2つの判断「やるべきこと」「やらないこと」
- ・すき間時間の活用とさりげない習慣で生産性アップ

<講師プロフィール>

喜多 朋子

日本電気(株)中央研究所にて研究サポート業務に従事。その後、(株)ジェーエムエーシステムズにて総務・採用・教育の担当を経て、研修講師として独立。大学の非常勤講師としてビジネス実務及びキャリアデザインの分野も担当。現在は、企業や自治体等でビジネススキル、キャリアデザイン、メンタルヘルス、ハラスメント研修など、幅広い分野において多数登壇している。

秘書技能検定1級、サービス接客検定1級

日本産業カウンセラー協会 産業カウンセラー・キャリアコンサルタント(国家資格)

公開経営指導協会 サービスケア・アテンダント