

～今を見直し、充実した毎日を送ろう～ 「人生を豊かにする時間活用術」



忙しい日々の中で、「時間が足りない」「もっと充実した毎日を送りたい」と感じていませんか？人間に平等に与えられた『時間』を、どう使うかは自分次第。年齢や立場における自分の役割を再確認し、何を大切にしたいかを考え、充実した人生を送るための時間の使い方を一緒に考えてみませんか？

※このセミナーは講義の中で、参加者同士による意見のシェアをしながらすすめる場合があります。

- ・人生における役割の確認と見直し
- ・目標と行動計画を立てる
- ・効果的な時間管理のワーク

7/3 2025年
(木)



講師 内海 典子

キャリアアドバイザー

主に官公庁・高校～ミドル層向けのキャリア講座、就職支援セミナーを担当する。チームで働くためのコミュニケーションと自分も相手も大切にできる肯定力を身につけていきましょう。個人の魅力を最大限に活かせるよう、就職活動者の様々な悩みに寄り添い、共に考えることを大切にしている。

時間 13:30～15:30

会場 東京しごとセンター多摩

定員 65名 (先着予約制)

お申込みは Web 又は電話で

しごたま

検索

・初めて東京しごとセンターをご利用の方は会場で利用登録をしていただきます。
・やむをえず、予約をキャンセルされる場合は、東京しごとセンター多摩 (TEL.042-521-6761) までご連絡ください。

参加無料

お問い合わせ・お申込先 東京しごとセンター多摩

042-521-6761

所在地 〒190-0023 立川市柴崎町3-9-2 3階

【主催】公益財団法人 東京しごと財団 東京しごとセンター多摩

受付 (月～金) 9:00～20:00
(土) 9:00～17:00
※日曜、祝日、年末年始は休業

■お申込み [しごたま就職応援サイト]
<https://tokyoshigoto-tama.com/>

就職活動に役立つ各種イベントやセミナーは、こちらからお申込みください。また、就職決定のご報告もこちらより行っていただけます。



■託児サービス (無料・要予約)

平日のご相談やセミナーで参加時にご利用いただけます。満1歳から6歳までの未就学児のお子様を対象です。ご相談やセミナーご予約の際にお伝えください。

■雇用保険を受給中の方は、雇用保険求職活動の実績として認められる場合があります。ハローワークへご確認ください。



公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。