

男性のための

◆ ワーク・ライフ・バランス講座 ◆

# 時間と仕事の

# 効・率・術

「体を壊すような、残業続きの生活を変えたい・・・」  
「働き方を見直して、子育ても楽しみたい・・・」

参加費  
無料!!



タイムマネジメント(時間管理)や業務の簡略化の考え方、職場でのコミュニケーションについて解説します。これを学べばズバリ、ひとり“働き方改革”も可能です！

- 【内容】 ◆ 人生時間の使い道チェックシート  
◆ 一人からでも取り組める！「仕事の効率術」  
◆ ワーク・ライフ・バランスコンサルタント流  
仕事や生活での時短のコツ集 など

ワーク・ライフ・バランスコンサルタント／オフィス hintlink 代表

【講師】 榎本 千里 さん

大手商社を中心に転職&副業で30社以上の職場を経験。多数の社内を目の当たりにし、各社で自らアクションを起こした経験から「働きやすい会社の“条件”は後追いで派遣社員一人からでも変えることができる！」と確信。2010年東京にて(株)ワーク・ライフバランスの小室淑恵社長に直接師事し、起業10年目。現在は全国の行政・法人等で講演やイクボス研修を行い、職場や個人の働き方改革のみならず、「人生を欲張る生き方改革」を推進している。

【日時】 11月9日(土) 10:00~12:00

- ◆ 対象：テーマに関心のある男性 30人 \* 先着順 \*  
(プレパパ、イクメン、イクボス など・・・どなたでも☆☆)
- ◆ 保育：10人(1歳~就学前まで) 無料 要予約
- ◆ 申込み：10月3日(木)9:00 ~ 電話、窓口、センターHPで受付  
宝塚市立男女共同参画センター (0797-86-4006)

男性  
限定

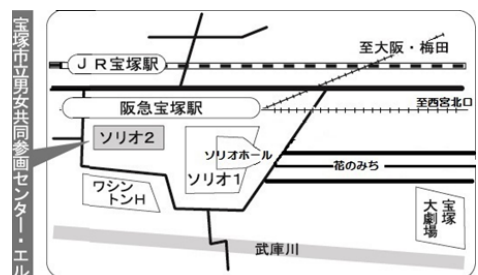
主催 宝塚市立男女共同参画センター・エル  
宝塚市指定管理者

NPO 法人 女性と子どものエンパワメント関西  
宝塚市栄町2-1-2「ソリオ2」4階

電話：0797-86-4006 FAX：0797-83-2424

<https://www.takarazuka-ell.jp/>

(駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください)



※申込みにあたってお預かりする個人情報は本講座以外の目的で使用することはありません。