

## ジョブ・カード活用セミナー

# 『やりたい』を叶えるための 時間と心の管理術

～タイムマネジメント・アンガーマネジメント技術を用いて～

12月10日(金)開催

オンラインセミナー

「毎日残業で趣味に時間を使えない」「締め切りに間に合わず休日出勤」「子供との時間が作れない」  
仕事もプライベートもうまくいかにイライラしていませんか。  
「時間の使い方」と「自分の心」をコントロールすることで、『やりたい』を叶えましょう。

## セミナー内容

「時間の使い方」や「自分の心」をどのようにコントロールしていけばよいのでしょうか。  
タイムマネジメント・アンガーマネジメントの技術を用いてお伝えいたします。

講師：谷川 由紀（たにかわ ゆき）氏（高松太田社労士事務所 代表）

社労士業務を行いながら、「育休復帰支援プランナー」「女性活躍推進アドバイザー」として、セミナー等に多数、登壇。  
また「介護プランナー」として、働きながら輝ける社会の実現を目指し、「仕事と育児」「仕事と介護」の両立支援業務や、  
ワークライフバランスの実現を目指した「働き方改革」「業務改善」の支援業務に取り組んでいる。その他、労務問題や  
年金相談、アンガーマネジメント講師として、企業や団体、個人に向けた多様な研修を実施している。



## 開催概要

- 日時：12月10日(金) 13:00～15:00
- 定員：30名（先着申込み順・申し込みが5名以下の場合は開催中止）
- 費用：無料 ※通信費は受講者さまの自己負担となります。

■キャリア形成サポートセンターHP内「全国イベント情報」からお申し込みができます。

URL <https://carisapo.mhlw.go.jp/eventsch/30118/>

二次元バーコードは  
こちらから



<受講希望の方へ>

ジョブ・カードを事前にご作成いただけます。詳細は、受付後に改めてご連絡いたします。

今ならキャリアコンサルティングも無料で活用できます！お気軽にお問合せ下さい。

※雇用保険受給者の方は、求職活動実績になります。（香川県在住の方対象）

## お問合せ

### 香川・高知キャリア形成サポートセンター

〒760-0050 高松市亀井町2-1 朝日生命高松ビル1F（株式会社パソナ内）

TEL：087-812-3477

E-mail：carisapo\_kagawa@pasona.co.jp

URL：https://carisapo.mhlw.go.jp/

