

参加費
無料

女性の キャリアアップ講座

時間管理と仕事の効率化

1月20日（火）13：30～15：30

- ❖忙しい毎日を変える～時間の使い方再確認
- ❖業務の効率化スキルで余裕をつくる
- ❖スムーズに仕事をすすめるコミュニケーション
- ❖ワークライフバランスを実現しましょう

講師

(株)ワークエントリー宇都宮営業所所長 のざき ちあき
ワーク・ライフバランスコンサルタント 野崎 千晶 さん



イライラを笑顔に変えるアンガーマネジメント

2月12日（木）13：30～15：30

- ❖アンガーマネジメントとは
- ❖怒りの原因と発生機序
- ❖知っておきたい3つのコントロール術
- ❖家庭や職場で使える褒め方・叱り方

講師

Omage～オマーージュ～代表 とみさわ みわこ
アンガーマネジメントファシリテーター 富沢 三輪子 さん



定員

各回25名（申込先着順）

会場

佐野市勤労者会館 1 階会議室
佐野市浅沼町 796 TEL.0283-21-1830

※2回とも参加、またはどちらか1回のみの参加も可能です

申込・お問合せ

佐野市 人権・男女共同参画課 男女共同参画係
TEL 0283-61-1140 FAX 0283-61-1142
E-mail danjokakari@city.sano.lg.jp

申込はこちらから

