

## 【働く女性へ！今蔵ゆかりの「輝く女性の自分時間の作り方」】

### ●仕事も家庭もラクラクこなそう！

～仕事と家事の両立で時間に追われている人のための  
「ゆとり時間」をつくるコツ～

コストも不要、面倒で難しいスキルも不要！

「これなら、簡単に今すぐ実践できる！」

「職場でも家庭でも活かせる！」

そんな忙しい女性にやさしい内容となっています。

- ・時間：60分～90分
- ・対象：仕事を持つ女性

### ■講演概要例 （※主催者様のご要望に沿って変更）

- ◆時間がない原因を探ろう
- ◆自分を知るワーク  
～自分がついついやってしまう「時間をなくしてしまう」行動・思考習慣チェック～
- ◆自分でコントロールできる部分、できない部分を知ろう
- ◆整理力＝取捨選択力を磨いて時短アップ
- ◆コミュニケーションを磨いて人を上手に巻き込もう！
  - ・うまい言葉の伝え方のコツ
  - ・信頼、感謝、応援される伝え方のコツ
- ◆輝く自分であるために心がけること

男女問わず「心と時間にゆとりを持つ人が増えること」

それが、あたたかで愛あふれる社会をつくる源ではないか？そう考えています。