学生相談・支援センター 心理相談室主催 講演会

定員160名
参加無料

先延ばしグセを克服！
すぐに使える時間管理のコツ

11/13(金)
14:40-16:10（開場 14:00）
尚文館 マルチメディアAV大教室

やらなければいけないと分かっていても、なかなか行動にうつせなかったり、気づけば締切が迫っていることはありませんか。本講演では、すぐに実践できる「先延ばしグセ」への対処方法や時間管理のコツについてお話いただきます。時間を効率的に使い、心にゆとりのある充実した生活を目指してみませんか。

締切延長しました！
11/13(金)当日まで

講師

中島（なかしま） 美鈴（みすず） 先生



株式会社TimeDesignLab 代表取締役。臨床心理士。公認心理師。心理学博士（九州大学）。主な著書に「働く人のための時間管理ワークブック」（星和書店）「脱ダラダラ習慣！1日3分やめるノート」（すばる舎）など、全61冊がある。最近では時間管理の専門家として、NHKあさイチ４回、NHKクローズアップ現代にも出演、Abema Primeにて、ひろゆき氏と対談。

申込用フォーム

手話通訳・文字通訳、参加にあたって配慮が必要な場合は、申込用フォームの所定欄にご回答いただき、**10/23(金)** までにお申し込み下さい。

お問い合わせ

学生相談・支援センター心理相談室
Tel. 06-6368-0278　月～土：9:00 -17:00