

2017年度 ビジネススキルアップ研修（女性対象） ～仕事効率がアップする整理術と睡眠力を手に入れよう～



ファミリー会東海支部では女性を対象にビジネススキル研修を開催いたします。
 今回は、仕事でもプライベートでも時間に追われて「時間がない」が口ぐせになっている女性社員の皆様に、ぜひ受講していただきたいテーマを企画いたしました。

第1部では、日常の行動習慣（整理力・伝え方・コミュニケーション・段取り）を改善することで成果が出る「時間をつくる整理術」を学習していただきます。

第2部では、仕事に対するやる気や集中力をアップさせるために不可欠な「睡眠の重要性」について、実践的なワークも交えて学んでいただきます。

ぜひ、女性社員の皆様のスキルアップの一助としていただきますよう、ご案内申し上げます。

開催内容

日 時	2017年 5月 24日（水） 13:20～17:10（受付開始13:00）
会 場	ダイテックサカエ 4F スターホール（会場案内図は裏面をご覧ください）
定 員	先着 80名 1社2名まで 1社あたりの定員枠数を超える場合は、事務局までご相談ください。
対 象	FUJITSUファミリー会東海支部会員の方（女性限定）
費 用	無料
内 容	<p>13:20～13:25 開会挨拶</p> <p>13:25～15:25 第1部 「時間がない」が口ぐせになっている人のための 成果が出る時間をつくる整理術</p> <p>【講師】 仕事効率改善コンサルタント 今蔵 ゆかり氏</p> <p>(1) 「整理力」から自分の習慣行動パターンを知る (2) 仕事効率をあげムダな時間をなくす「伝え方」のコツ (3) 時間をいかにするための「続ける習慣・やめる習慣」を明確に</p>  <p>15:40～17:10 第2部 働く女性の眠れるカラダの作り方</p> <p>【講師】 一般社団法人日本快眠協会 代表理事 今枝 昌子氏</p> <p>(1) 睡眠の基礎知識整理力 （睡眠のメカニズム、女性の睡眠の状況） (2) 自分の睡眠状態を知る（睡眠チェック） (3) 睡眠力の鍛え方 （快眠体操、美眠体操、足裏快眠法）</p> 
申込方法	以下のいずれかの方法にてお申し込み願います。 (1) ホームページ : http://jp.fujitsu.com/family/sibu/toukai/ (2) E-mail : contact-family-toukai@cs.jp.fujitsu.com
受講票	開催3日前に、参加される方に「受講票」をメールでご送付します。
お問合せ	FUJITSUファミリー会東海支部事務局（富士通株式会社 東海支社 エリア戦略推進部 内） 〒460-8585 名古屋市中区錦1-10-1 Tel.052-239-1105 ＊5月8日以降はJRゲートタワーへ移転予定のため電話番号が変更になります。 Tel. 052-756-3674にお問合せください。

講師プロフィール

★第1部 講師 仕事効率改善コンサルタント 今蔵 ゆかり氏

1985年 TSUTAYAの本部会社であるカルチュアコンビニエンスクラブ(株)設立時に入社。社員10名の頃から社長の傍らにて、秘書として「仕事で成果を出すための習慣」「マインド」「整理力」「段取り力」を学ぶ。
1992年アメリカンエクスプレスインターナショナルインク入社。法人事業部ディレクター秘書・加盟店営業部・ゴルフ場営業部。
2009年オフィスY's roomを立ち上げ仕事効率改善コンサルタントとして活動。セミナー受講後「意識」が変わり、どんどん変化を起こす受講者が続出。著書に『みんなに必要とされている人の「ひと工夫」の習慣』がある。
(2014年クロスメディア・パブリッシング社出版)



★第2部 講師 一般社団法人日本快眠協会 代表理事 今枝 昌子氏

心療内科内でリワーク(社会復帰のための支援プログラム)講師を務め、リフレクソロジストとして眠れない12,000本の足裏から生み出した独自のメソッド『足裏快眠法』を生み出し、日本心身医学会にて学会発表。その後、うつ病予防として『睡眠力の鍛え方』を企業・行政・医療の現場で5,000名以上の方に体感型研修をおこなう。
2012年 一般社団法人日本快眠協会を設立。さらに睡眠の専門家として、テレビ出演、新聞、雑誌等、多数メディアで取り上げられている。
2014年より 公益財団法人 精神科学振興財団 睡眠推進健康機構の睡眠推進員を務め、全国の行政へ睡眠専門医師と合同講演会を開催。
2016年9月より『オトナ眠育』『コドモ眠育』眠育活動を開始。



会場案内図

ダイテックサカエ

〒460-0003 名古屋市中区錦三丁目22番20号

*名古屋市営地下鉄(東山線・名城線)
「栄駅」8番出口より徒歩5分

お問合せ先

FUJITSUファミリ会東海支部事務局
(富士通株式会社 東海支社 エリア戦略推進部 内)

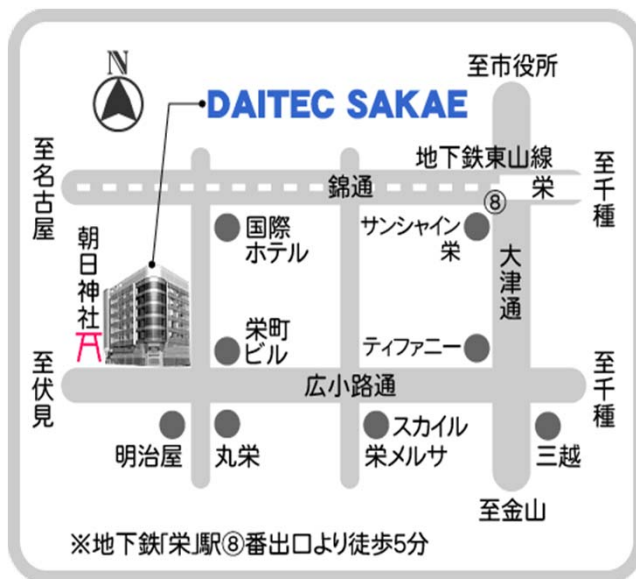
〒460-8585 名古屋市中区錦1-10-1

Tel.052-239-1105

E-mail:contact-family-toukai@cs.jp.fujitsu.com

*5月8日以降はJRゲートタワーへ移転予定のため
電話番号が変更になります。

Tel. 052-756-3674 にお問合せください。



個人情報について

本フォームでご提供いただきましたお客様の個人情報は、以下の目的で利用させていただきます。同意いただけない場合は大変申し訳ございませんが、本イベントのお申込はできません。

- ・本イベントに関する連絡および開催当日の受付での使用
- ・本イベント運営、お客様への対応のため必要に応じ、富士通及び富士通関係会社/業務委託先/訪問先・宿泊先/参加者/司会者/講演者等の運営関係者への提供

- ・会員制ホームページ (FAMILY ROOM) への掲載
- ・ファミリ会・L S 研のイベント・セミナーの開催情報や富士通製品・サービス情報のご案内

本イベント中にお客様よりいただきましたご意見等につきましては、複製・改変し、会場写真と併せて運営関係者およびファミリ会会員へ提供させていただきます。情報の開示・訂正・追加・削除および利用停止を希望されるお客様は、以下お問い合わせ先までご連絡ください。

なお、お客様が本サイトへの登録を行うことにより、本サイトでは、お客様がどのような製品・サービスに関心を持っているかを把握し、お客様により良いサービスを提供するために、お客様を識別するCookieを発行させていただきます。

FUJITSUファミリ会東海支部事務局 (富士通株式会社 東海支社エリア戦略推進部 内) TEL.052-239-1105