

働く  
あなたの

# スキルアップセミナー

*Skill up Seminar*

YouTubeでの動画配信！**無料**

テレワークで自分らしい働き方を☆  
セルフマネジメントで  
“わたしスタイル”を手に入れる

講師

石倉 秀明さん

(いしくら ひであき)

株式会社キャスト-取締役COO



モデレーター

大塚 万紀子さん

(おおつか まきこ)

株式会社ワーク・ライフバランス  
パートナー・コンサルタント

テレワークという、“新しい”働き方の流れを活用しながら、自分らしい働き方やライフスタイルを見つけるための第1歩を踏み出してみませんか？

ワークとライフが「自宅」という同一空間内で行われるテレワーク。心身の健康を保ちながら仕事の生産性を高めていくために

<石倉さん流>

～必要なタイムマネジメントや働き方のコツ

～テレワークのための仕事環境（空間）の整え方

等、テレワークでの自分らしい働き方について、ヒントをお伝えしていきます。

令和2年 **12月25日** (金)

**配信開始**♪



**対象** どなたでもご視聴いただけます

**主催** 東京都生活文化局



東京ウィメンズプラザ

Q 東京ウィメンズプラザ スキルアップセミナー

東京で輝く、  
自分らしく。

