修学支援センター主催



大学生のための 時間管理 ワークショップ



@ 天王寺キャンパス

大学生活では大学の授業や課題はもちろん,アルバイト,サークル,趣味の活動など,たくさんのタスクやスケジュールを自分で管理し,こなしていく必要に迫られます。とくに天王寺キャンパスの学生さんのなかには、学業と仕事の両立に難しさを感じている人も少なくないのではないいでしょうか。

このワークショップでは、心理学をベースにした時間管理とタスク管理の考え方やコッを一緒に学びます。基礎編・応用編と2週にわたって開催しますが、基礎編のみの参加も歓迎します。お一人で、またはお友達と一緒に、ぜひ積極的にご参加ください。

※昨年度の後期に柏原キャンパスで実施した内容と同様のものです。

日時: 2022年11月17日(木) 5限(16:25~17:55)

24日(木) 5限(16:25~17:55)

場所: 天王寺キャンパス 中央館 215

内容: 基礎編(17日) 時間とタスクの見える化

優先順位づけ など

応用編(24日) 難しいタスクの分解

スケジュールの組み立て など

※ 参加定員 30名

<u>スタッフ</u>

奥田紗史美 (カウンセリングルーム)

茂野仁美 (障がい学生修学支援 ルーム)

寺坂明子 (教育心理科学部門)

参加希望の方は,右のGoogle formより お申し込みください。

当日時間になるまで参加申し込み可能です。 (大学アカウントでの認証が必要です。)



https://forms.gle/R Fcah8ziuMEvLGkF6

参加者の方にワークショップに関するアンケート調査へのご協力をお願いしています。 詳細は申し込み後にご案内のメールを差し上げます。

なお,アンケート調査にご協力いただかない場合でも,ワークショップへのご参加は可能です。