



大学生のための！ 時間管理講座

参加者
募集中

こんなことに困っていませんか？

- 課題の提出が間に合わない
- やるべきことが多くて、どこから手を付けて良いのかわからない
- 授業、サークル、バイトなど、忙しすぎて睡眠時間が作れない
- 夜遅くまでゲームをしてしまい、朝起きられず1限に出られない

きっと何か工夫できるはず。
苦手を減らすヒントを探しましょう！

第1回：スケジュールとタスクを「見える化」
して、“自分の時間”を管理しよう

6月16日(金) 16:40～18:00

レクチャーと
簡単なワーク

第2回：後回しにしがちな課題を分解して
取り組みやすくしよう

6月23日(金) 16:40～18:00

オプション！時間管理アワー(自由参加)

#1	時間管理が苦手って どういうこと？	6月30日	※全て金曜 16:40～ 1時間程度
#2	自分のタスクを分解しよう	7月7日	
#3	長期的スケジュールを 立てよう(試験対策!)	7月14日	
#4	苦手な時間管理と 付き合いコツ	7月21日	

時間管理術を自分に合わせて応用し、習慣化しよう！

場所:

伊都キャンパス
センターゾーン
ビッグサンド2F

【お問い合わせ】

キャンパスライフ・健康支援センター 学生相談室
Tel: 092-802-5881 (平日10:00～17:00)
E-mail: kouza@chc.kyushu-u.ac.jp 担当：船津

【お申込み】
こちらのQRコード
から、申込フォーム
に入力してください

