

千歳市市制施行 60 周年記念

平成 30 年度男女共同参画再チャレンジ支援セミナー

願望を実現化させる集中力向上法 ～集中力のコントロールは人生をコントロールする～

参加無料
男性の参加歓迎

今までの人生、目上の人から「集中しなさい!」と指摘を受けたことがある方が大半です。
しかし、実際に「集中の仕方」を学ぶ機会はなかなか無いものです。
物事に集中できると、今まで成し遂げられなかった夢や願望が叶い始めます。
集中力をコントロールできる人は、自分自身の人生をコントロールできるようになります。
いつでもどこでも使える「集中力向上法」を学び、仕事やプライベートを楽しく充実させませんか♪

講師 ^{かみまえ たくや} 上前 拓也 氏



合同会社友歩代表、日本実務能力開発協会理事長、一般社団法人日本集中力育成協会認定集中カトレナー
日本プロフェッショナルキャリアカウンセリング協会認定エグゼクティブコーチ、コミュニケーション講師

1975 年小樽市生まれ。

北海道内大手企業に勤務する傍ら、2005 年よりインターネットを中心としたカウンセリングやライブトーク活動などを行う。

2009 年に会社設立。企業向けのコーチングやコミュニケーションに関する研修・講演、
コーチの育成などに携わると同時に、人の持つ可能性を最大限に引き出すべく「集中力」
に関する研究を行う。

現在は社員や学生の集中力の向上を題材とした講演活動や企業研修等を行っている。

日時 11 月 17 日(土) 13:30～16:00
(受付 13:00～)

場所 北ガス文化ホール (千歳市民文化センター) 4 階大会議室

定員 50 名 (11 月 13 日(火) までにお申込みください。)

※締め切り後は、お問い合わせください。

申込先 千歳市企画部市民協働推進課男女共同参画推進係
電話 0123-24-0551 FAX 0123-22-8852
E-mail shiminkyodo@city.chitose.lg.jp



対象年齢 : 1 歳～就学前 (無料、定員あり、申込み順)

託児時間 : 13:00～16:30

託児をご希望の方は、11 月 6 日(火) までに、お子様の名前
(よみがな)・性別・年齢・連絡先をお知らせください。



主催 千歳市 / 協力 ちとせ男女共同参画推進スタッフ