

# 大学生のための 自己コントロールと自己管理の仕方

## 開催日時

8月11日（水） 15:30 ~ 16:00

## 開催場所



オンライン開催（Teams）以下のURLから参加

[Microsoft Teams URL](#)



## 内容

コロナの影響で在宅の時間が増えたと思います。その時間を資格勉強などに使おうと思ってもなかなか続かず、一日を無駄に過ごしてしまうことはないでしょうか。そこで、この講習会では本の紹介をもとに自己コントロールと自己管理の仕方や効果的なアプリの紹介をします。