



# タイムマネジメント向上セミナー

開催日：2020年11月13日(金) 10:00~17:00

会場：りそな総合研究所 東京本社セミナールーム

講師：(株)ビジネスプラスサポート **吉竹 優子** 氏  
講師

**略歴：**

大学卒業後、(株)クボタに入社。一般職として研究部門に配属され実務経験を積む。CSR部門でコンプライアンスや副社長秘書などの業務に従事するとともに、総合職へ職務系列を転換。人事部にて女性や外国人、育児・介護者の活躍推進などダイバーシティを推し進める。その後、参議院および衆議院の国会議員秘書を務める。「多陽星(たようせい)」を開業。「太陽のように、星のように、その人がその人らしく輝いて活躍できますように」の理念のもと、活動を開始。(株)ビジネスプラスサポート人財育成プロデューサーとして、現在に至る。自身の豊富な経験を交えながら論理的に組み立ていく研修は、臨場感に溢れ、わかりやすく、受講者に安心感を与え、やる気を引き出すと高い評価を得ている。「自分を知り、相手を知り、その違いを活かし合っていくこと」で人も組織も成長していく、という考えのもと、理解にとどまらず実感することを信条とし、体感型の研修を展開している。

**◆特色**

残業削減・人員削減の一方で、仕事量は増加の一途、という現状に振り回されていませんか。日々の仕事の中には、実は、ムダや効率化を妨げるものが多くひそんでいます。

また、テレワークなど働く場所が変わったり、予想外のことに困惑していませんか。効率よく業務を進めるためには、外部環境の変化に対応しながら日常業務に問題意識を向け、タスクとタイムをマネジメントすることが重要です。

本セミナーでは、業務のムダを発見し改善する方法や、周りのメンバーと共創しながら効率的に仕事を行うためのタイムマネジメントについて、ケーススタディやワークを通して学びます。

社会の変化に振り回されるのではなく、自分のタスクとタイムのグリップをしっかりと握って、チームで成果を出せるよう、仕事の仕方をチェンジしていきましょう！

**◆カリキュラム**

※録音・録画はご遠慮下さい。

**1. 時間の使い方を振り返る**

- (1) 限られた時間(出社/在宅)で成果を出す働き方・考え方
- (2) 段取りとは環境整備が第一歩
- (3) あなたはどのタイプ？自分の現状を知る **【チェックリスト】**
- (4) あなたの仕事を狂わせる原因は何か

**2. 業務を効率的にマネジメントする**

- (1) 付加価値を高める働き方とは？
- (2) 生産性の高い業務に必要な考え方

**3. 時間(出社/在宅)の使い方の現状を知る(事前課題)**

**4. 的確に優先順位をつける判断力を養う**

- (1) 仕事がテキパキ片付く人と追われる人の違い
- (2) 優先順位のつけ方
- (3) 急ぎの仕事が複数舞い込んだときの対処法

**5. 貴重な時間を有効に使うタイムマネジメント**

- (1) 年、月、週、日単位でスケジュールを組む重要性

(2) 非定型的な仕事の取り組み方

- (3) 1週間、1日を効率的に使うためのコツ
- (4) 定期的に振り返りの時間を設ける
- (5) “いつも時間がない病”から脱却する時間の使い方

**6. 働く場所に左右されないコミュニケーションマネジメント**

- (1) 効率的な仕事に不可欠な「報・連・相」 **【チェックリスト】**
- (2) スケジュールの相互把握
- (3) ミス・ムダ・モレを防ぐ指示の受け方、出し方

**7. ワーク・ライフ・バランスを実現するセルフマネジメント**

- (1) より良い仕事は自分のコンディションを整えることから
- (2) モチベーション管理と体調管理の両輪が必要

※本セミナーは簡単な事前課題があります。事前課題については、お申込受付後にご案内いたします。

**受講料** 会員…24,200円 一般…31,900円 \*参加者1名様、消費税等・テキスト代を含む

会員の方：入会時にご選択いただきました「口座振替」あるいは「お振込み」のどちらかのお支払い方法になります。  
 一般の方：受講票とともにご請求書をお送りいたします(原則)。セミナー開催前日までに振込みください。  
 \*キャンセルはセミナー開催前営業日の17時までにご連絡ください。それ以降のキャンセルは、受講料全額をいただきます。  
 なお、新型コロナウイルス感染拡大の影響、または、諸般の事情により、開催を中止させていただく場合がございます。

**りそな総研ビジネスセミナー F A Xお申込み廃止のお知らせ**

お客様の個人情報保護とペーパーレス化のために、F A Xによるお申込みを廃止しました。  
 お手数をおかけいたしますが、弊社HPからのお申込みをお願いいたします。

1. セミナー申込URL <https://www.rri.co.jp/seminar>

りそな総研セミナー

検索

2. 会員の方は、会員番号・パスワードをご入力いただくとスムーズです。

3. お申込み方法・会員番号・パスワード等、ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先：りそな総合研究所 研修セミナー部(東京) 03-5653-3951