

【実践】タイムマネジメントセミナー

これが自分のやりたいことができる時間術だ！！

「タイムマネジメント」という言葉を聞いたことがあると思います。日本語にすると「時間管理」ですが、実際に時間を管理することはできません。管理できるのは自分の仕事だったり、自分の行動の仕方ではないでしょうか。誰にも平等に与えられている24時間、365日をどのように使うかによって、上げられる成果も大きく差がつくことは実感されていると思います。しかし、日々の仕事に追われていると、どのように使おうかということを考える時間さえ持てないのが現状ではないでしょうか。

このセミナーでは、皆様の仕事や生活ですぐに活用できるタイムマネジメントの基本を、事例を交えながら皆で考えていきます。

特に仕事の優先順位、隙間時間の使い方などを自分のケースにあてはめながら、考えて頂き“ゆとりのある生活”の実現のサポートをさせて頂ければと考えています。

□ 講師：サポルテ 代表 塚田 康祐

人材支援会社の札幌支社長などを歴任し、その後、企業及び自治体の研修講師コンサルタントとして活動している。

キャリアデザイン、ファシリテーション、コーチング等を専門としている。またGDA(キャリア・ディベロップメント・アドバイザー)として学生から社会人のサポートも行っている。

<セミナー概要>

- 1) 時間管理の上手い人の特徴
- 2) 時間管理のポイント
- 3) 事例研究
 - ①仕事の優先順位
 - ②締切、始まり
 - ③隙間時間の活用
- 4) アクションプランの作成に向けて

※ このセミナーは、実習を中心とした体得型で進めていきます。

※ セミナーのカリキュラム内容は、都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。