

# 技術者、研究者のための 効果的な時間管理術

～すぐ実践できて生産性向上につながるタイムマネジメントの方法～

- ◆日時: 2025年05月29日(木) 10:00～16:00
- ◆会場: 自宅や職場など世界中どこでも受講可
- ◆聴講料: 1名につき55,000円(税込、資料付)

※会員登録(無料)をしていただいた方には下記の割引・特典を適用します。

- ・1名でお申込みされた場合、1名につき46,200円(税込)
- ・2名同時でお申し込みされた場合、2人目は無料(2名で55,000円(税込))

## セミナーお申込みFAX

03-5857-4812

※お申込み確認後は弊社よりご連絡いたします。

### ●講師: (有)ビズアーク 時間管理術研究所 取締役社長 水口 和彦 氏

働き方改革により残業規制が厳しくなったにもかかわらず、開発のリードタイムは短くなるわけではない。その結果、技術者、研究者の仕事は忙しく、慌ただしくなりがちです。そんな中で確実に成果を生みだしていくためには「限られた時間をできるだけ有効に使う」ことが必要。そのために役立つのが「タイムマネジメント」です。

「タイムマネジメント」と聞くと、手間のかかる面倒なもの、あるいは時間に縛られて融通がきかないものというイメージがあるかもしれませんが、それはやり方次第です。手間をかけずに実行できて、状況の変化に臨機応変に対応できるタイムマネジメントもあります。

この講座では「実践しやすい」「残業が減った」と評判のタイムマネジメントの方法を、元技術者の講師が紹介します。さらに、チーム全体の効率化やメール処理などの効率化に役立つ手法、進捗管理やミーティングのポイントなども合わせて紹介します。

#### 1. タイムマネジメントとは

- 1-1. タイムマネジメントとは?
- 1-2. 私たちが行っている3タイプの仕事とその比率

#### 2. 効果的なタイムマネジメントの手法

- 2-1. アポイントメント管理で押さえておくべきポイント
- 2-2. タスクを計画する方法: 優先順位よりも大事なことは?
- 2-3. 新しいタスクが出てきたときの判断基準
- 2-4. タスクの大きさとそれに適した対応方法
- 2-5. 「予定外の仕事」による問題点と対策(タスクとの両立)
- 2-6. 手軽にできる時間の分析・実績の確認
- 2-7. 技術者・研究者のためのQ&A

#### 3. タイムマネジメントの応用

- 3-1. 長期的な仕事と短期的な仕事を両立させるには?
- 3-2. 進捗管理で起こりがちな問題
- 3-3. 負担にならない進捗管理の方法
- 3-4. タイムパフォーマンスを高めるために
- 3-5. 効率的なメールの扱い方・書類・ファイルの扱い方
- 3-6. 効率的な会議を行うために
- 3-7. テレワーク・オンライン会議で起こる問題点と対策

#### 【LIVE配信セミナーとは?】

- ・本セミナーは「Zoom」を使ったライブ配信セミナーとなります。「ミーティング用Zoomクライアント」をダウンロードするか、Webブラウザから参加するかの2種類がございます。ZOOM WEBセミナーのはじめかた(<http://www.rdsc.co.jp/files/instruction/zoom.pdf>)をご覧ください。
- ・お申込み後、受理のご連絡メールをさせていただきます。一部メールが通常セミナー形式(受講券、請求書、会場の地図)になっておりますが、LIVE配信のみのセミナーです。
- ・お申込み後、接続テスト用のURL(<https://zoom.us/test>)から「ミーティングテストに参加」を押していただき動作確認をお願いします。
- ・後日、別途視聴用のURLをメールにてご連絡申し上げます。セミナー開催日時の10分前に、視聴サイトにログインしていただき、ご視聴ください。
- ・セミナー資料は郵送にて前日までには、お送りいたします。タブレットやスマートフォンでも視聴できます。
- ・ご質問については、オープンにできるご質問をチャットにご記入ください。個別相談(他社に知られたくない)のご質問は後日メールにて講師と直接お願いします。

### 『時間管理術【WEBセミナー】』セミナー申込書

会社・大学			
住所	〒		
電話番号		FAX	

お名前	所属・役職	E-Mail
①		
②		

会員登録(無料) ※案内方法を選択してください。複数選択可。

Eメール  郵送

#### ● セミナーの受講申込みについて ●

必要事項をご明記の上、FAXでお申込み下さい。弊社で確認後、必ず受領のご連絡をいたします。受講用URLは後日お送りいたします。

セミナーお申込み後のキャンセルは基本的にお受けしておりませんので、ご都合により出席できなくなった場合は代理の方がご出席ください。

お申込み・振込に関する詳細はHPをご覧ください。  
⇒ <https://www.rdsc.co.jp/pages/entry>

個人情報保護方針の詳細はHPをご覧ください。  
⇒ <https://www.rdsc.co.jp/pages/privacy>