

技術者・研究者のためのタイムマネジメント講座

★仕事の基本的な進め方を理解し、生産性の高い働き方を身につけることが出来る！

1名分料金で
2人目無料

【LIVE配信】【アーカイブ配信】 セミナーURLはこちら→<https://www.rdsc.co.jp/seminar/2504100>

- ◆日時: 2025年04月22日(火) 12:30～16:30
- ◆アーカイブ配信: 4/23(水)～5/7(水) 期間中何度でも受講可能
- ◆受講料: 1名につき49,500円(税込、資料付)

会員(案内)登録していただいた場合、通常1名様申込で49,500円(税込)から
・1名で申込の場合、**46,200円(税込)**へ割引になります。
・2名同時申込で両名とも会員登録していただいた場合、**計49,500円(2人目無料)**です。

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】
社会保険労務士篠原事務所 代表
一般社団法人ジュニアタイムマネジメント支援協会 代表理事
篠原 文司氏

【習得できる知識】

- ・仕事の基本的な進め方を理解し、生産性の高い働き方を身につけられる
- ・無駄な超過勤務を削減し、ワーク・ライフ・バランスの取れた生活が実現できる
- ・時間をコントロールする手法を身につけ、メンタル不調を予防できる

【趣旨】働き方改革が本格的にスタートしてから6年が過ぎようとしています。ところが正社員の年間総労働時間は思うように減っていません。タイムマネジメントを学ぶ機会が少なかったことが原因の1つと考えていますが、一方で労働時間は減った、業績も減った(落ちた)では本末転倒です。働き方改革と労働生産性の向上は常にセットで考えなければなりません。しかし、決められた時間割で行動していた学生時代と違い、これからは自分自身で、いつ、何をするのかという仕事のカリキュラムを決めなくてはなりません。そこにはタイムマネジメントの知識は必要不可欠です。常に締め切りに追われるようになると仕事のクオリティは下がります。優先順位を判断し、確実に処理していくためにはスケジューリングの手法を知らなければ簡単にできるものでもありません。本講座は、一方的な講義だけではなく、ワークやクイズなども入れながら楽しく学べる構成となっています。

【プログラム】

1. はじめに

- 1-1. 働き方改革に至るまでの施策の流れ
- 1-2. タイムマネジメントの定義
- 1-3. 労働生産性の向上とは
- 1-4. タイムマネジメントの効果と目的
- 1-5. 課題解決の構図

2. ライフデザインを考える

- 2-1. ライフ(キャリア)デザインの解像度を上げる
- 2-2. 課題解決のパターン
- 2-3. 目標設定
- 2-4. 行動計画策定

3. 労働生産性が上がる仕事の進め方

- 3-1. 時間の特性を知る
- 3-2. 仕事を依頼されたら確認すべきこと
- 3-3. 締め切りのコントロール
- 3-4. タスク管理
- 3-5. スケジューリング
- 3-6. 環境作り
- 3-7. 基準を作る
- 3-8. 習慣化のコツ/チェックリストの有効活用

4. 最後に

- 4-1. 休み明けの朝が辛くならない休日の過ごし方
- 4-2. やる気が出ない時の対処法
- 4-3. まとめ

『タイムマネジメント』 セミナー申込書 FAX: 03-5857-4812 ※ご希望の参加形式にチェックを入れて下さい⇒LIVE/アーカイブ

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>