

新時代のためのセルフマネジメント講座

～自身の業務・行動・感情をコントロールする～

開催日 令和2年10月29日（木）9：30～16：30

こんな人におすすめ

新しい時代に求められる「自律型人材」を目指して、セルフマネジメント力を向上させたい方

受付開始日：令和2年8月11日（火）午前9時

受講料：5,000円 振込期日 令和2年10月26日（月）
 （「さぼーとさっぽろ」会員の受講者は1名につき1,000円割引の対象になります）
 ※原則、受講料の払い戻しはできません。

定員：30名 ※1企業から3名まで

主催：一般財団法人さっぽろ産業振興財団（札幌市産業振興センター指定管理者）

後援：札幌市

セミナー会場：札幌市産業振興センター3階 セミナールーム1

受講資格：札幌市内に事業所のある中小企業に勤務、あるいは、札幌市内に居住する中小企業者（経営者、従業員）

研修のねらい

働き方改革に加え、コロナの影響もあり、今後ビジネスマンの勤務管理や評価の仕組みは、時間管理型から成果主義型へシフトすると言われています。第三者の指示を待つことなく、自ら結果を出すことのできる「自律型人材」として行動するため、「セルフマネジメント」の基本スキルを身につけましょう。

開催日	時間	講義内容	講師
10/29 （木）	9:30 ～ 16:30	①オープニング コロナ後に予想される変化 セルフマネジメントが求められる理由 ②業務マネジメント 業務を分割する 自分の時間を可視化する 【ワーク】仕事を可視化して優先順位をつける ③行動マネジメント モチベーションの特徴 内発的モチベーションと外発的モチベーション 仕事を意味づける5つのポイント 【ワーク】自分の強みをピックアップする ④感情マネジメント レジリエンス思考とは 【ワーク】ネガティブな出来事をABCモデルで分析する 柔軟性を養う 楽観性を高める 【ワーク】不安を広い視野で眺める 自信力を身につける	オフィスT&C 代表 人材育成コンサルタント 伊藤 健司 氏

講師紹介

いとう けんじ
伊藤 健司 氏

略歴：北海学園大学法学部卒業後、富士ゼロックス北海道（株）に勤務。21年にわたり、人材育成トレーナーとして400人以上の新卒営業職を経験ゼロから現場デビューまで育成。2019年に人材育成コンサルタントとして独立。企業・官公庁を中心に、社会人基礎・ビジネススキル・営業スキル・マネジメント研修等、人材ビジネス全般に従事。受講者の目線に立った「わかりやすい」「伝わる」研修がモットー。
 日本メンターコーチ協会 認定コーチ
 日本アンガーマネジメント協会 アンガーマネジメント ファシリテーター™



■お申込・お問い合わせ

詳しくはお電話でお気軽にどうぞ 平日9:00～17:00

一般財団法人さっぽろ産業振興財団

（札幌市産業振興センター 指定管理者）

〒003-0005 札幌市白石区東札幌5条1丁目1-1

TEL.011-820-3122 FAX.011-820-3220

ホームページからの
お申し込みが便利
です。



中小企業経営セミナー

検索

札幌市産業振興センター

検索



新時代のためのセルフマネジメント講座

募集要項

- 受講資格 ▶ 札幌市内に事業所のある中小企業に勤務、あるいは、札幌市内に居住する中小企業者（経営者、従業員）
- 定員 ▶ 30名（定員になり次第、締め切ります。受付開始日以降、お早めにお申し込みください。）
※多くの企業にご参加頂くため、1企業から3名までとさせていただきます。但し、定員に空きが生じる場合にはこの限りではありません。
- セミナー会場 ▶ 札幌市産業振興センター3階 セミナールーム1
- 受講料 ▶ 5,000円 振込期日 令和2年10月26日（月）
（原則、受講料の払い戻しはできませんので、ご了承ください）
- 受付開始日 ▶ 令和2年8月11日（火）午前9時
- 申込方法 ▶ 下欄の受講申込書に必要事項をご記入の上、FAXでお申し込みください。また、ホームページ上でオンラインによる申込も受け付けております。
- 入金方法 ▶ 「受講申込書」（ホームページからのお申込み）受理後、「入金に関するご案内」をメール、FAX、あるいは郵送のいずれかで、お届けします（ご希望の連絡手段をご指定ください）ので、**令和2年10月26日（月）**までに、同文面でお知らせする指定銀行口座へお振込みください。なお、振込手数料はご負担願います。
※「さぼーとさっぽろ」会員の方は、会員1名につき1,000円の割引が適用されますので、「さぼーとさっぽろ」の窓口にて該当セミナーの「利用券」をご請求の上、この助成分を差し引いた金額をご入金頂くことになります。
なお、「利用券」は別途、「札幌市産業振興センター セミナー係」へご郵送ください。
「利用券」のお問合せ先:「さぼーとさっぽろ」TEL 011-221-3984
- 申込先 ▶ 札幌市産業振興センター セミナー係
（札幌市白石区東札幌5条1丁目1-1）
TEL 011-820-3122 FAX 011-820-3220
お電話でのお申し込みにつきましては、
平日9:00～17:00となります



※駐車場（有料）の利用台数が限られていますので、できるだけ地下鉄等をご利用ください。

ご入金後の変更はお受けできません

（入金前にもう一度、ご確認ください）

- ・受講確定（入金完了）後の他セミナーへの「振替受講」はお受けできません。
- ・セミナー開始後の受講者の変更はお受けできません。

ホームページからのお申し込みが便利です。 <https://seminar.sapporosansin.jp>

札幌市産業振興センター 行

FAX 011-820-3220

申込日 年 月 日

10/29 「新時代のためのセルフマネジメント講座」 受講申込書

企業名	フリガナ	TEL			
		FAX			
業種		資本金	万円	従業員数	名
住所	〒	担当者			
		メールアドレス			
参加人数	受講者名		性別	年齢	さぼーとさっぽろ
名	フリガナ		男・女	歳	会員・非会員
	フリガナ		男・女	歳	会員・非会員
	フリガナ		男・女	歳	会員・非会員
メールマガジン	希望する・希望しない	連絡方法	受講申込確定後、受講料のご案内を送付します。ご希望の連絡手段をご指定ください。	→	メール・FAX・郵送

新型コロナウイルス感染症拡大防止に関するお願い

1. 咳、発熱等の症状のある方は、セミナー受講はお控えください。2. 会場では、手洗い、手指消毒、マスク着用等の感染症対策にご協力をお願いいたします。3. 開催日程の変更（延期、中止）があった場合は、当センターホームページにて都度お知らせいたします。4. 当センターの感染症対策につきましては、ホームページにてご確認ください。

その他、ご不明な点などございましたら、札幌市産業振興センター セミナー係（TEL011-820-3122）までご連絡下さい。

※本申込書でお送りいただきます情報（個人情報を含む）は、お申込セミナーの実施・運営、および関連するセミナー等についての情報をお知らせするために利用いたします。