

# 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3年10月14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3年8月11日(水)午前9時

受講料: 5,000円 振込期日 令和3年10月11日(月)

(「さぽーとさっぽろ」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: 36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

受講対象: 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)等

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
カリキュラム 10/14 (木)	9:30 ～ 16:30	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>④感情マネジメント レジリエンス思考とは 自己の気づき 【ワーク】ネガティブな出来事をABCモデルで分析する 解釈のクセを疑う リフレーミング 【ワーク】三つのよいこと</p>	<p>オフィスT&amp;C代表 人材育成コンサルタント <b>伊藤 健司</b>氏</p>

### 講師紹介

いとう けんじ 氏  
**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™

ポジティブ心理カウンセラー協会 認定レジリエンス・カウンセラー



■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。



札幌市産業振興センター

検索

中小企業経営セミナー

検索



# 新時代のためのセルフマネジメント講座

## 募集要項

**受講対象** ▶ 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）等

**定員** ▶ 36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3年10月11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3年8月11日(水)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3年10月11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。

※「さぽーとさっぽろ」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、「さぽーとさっぽろ」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:「さぽーとさっぽろ」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

## 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。



※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。

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

## 令和3年 10/14 「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	さぽーとさっぽろ
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けます情報(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。