

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～

令和4年 **5月17日** 火 9:30～16:30

受講料: **5,000円**

定員: **36名** ※1企業から3名まで



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



研修のねらい

社会情勢の変動が激しい現代、「雇用情勢の変化」「グローバル化」「働き方の多様化」に加え、コロナの影響などを背景に、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され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。

カリキュラム

① オープニング

- 自律型人材が求められる背景
- セルフマネジメントに必要なスキルとは

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
- 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

講師紹介



オフィスト&C 代表
人材育成コンサルタント

いとう けんじ
伊藤 健司 氏

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・お問合せ

一般財団法人 さっぽろ産業振興財団

〒003-0005 札幌市白石区東札幌5条1丁目1-1 札幌市産業振興センター

TEL.011-820-3122 FAX.011-820-3220 e-mail. seminar@sapporosansin.jp

主催：一般財団法人さっぽろ産業振興財団 後援：札幌市

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

中小企業経営セミナー



詳しくはお電話でお気軽にどうぞ 平日9:00～17:00

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～

受講対象 札幌市及び近郊の事業所にお勤めの方 など

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いただくため、1企業から3名までとさせていただきます。
ただし、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(技能訓練棟)3階 セミナールーム1

受講料 5,000円 振込期日 令和4年5月12日(木)
(「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。

受付開始日 令和4年4月11日(月)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み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、「受講料のご案内」をメール、FAX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4年5月12日(木)**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いただくことになります。なお、“利用券”は別途、「さっぽろ産業振興財団 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



※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)

・セミナー開始後の受講者の変更はお受けできません。

令和4年 5/17 新時代のためのセルフマネジメント講座 参加申込書

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

さっぽろ産業振興財団 行 **FAX 011-820-3220** 申込日 年 月 日

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			

受講者名		性別	年齢	さぼーとさっぽろ
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	→	メール ・ FAX

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、さっぽろ産業振興財団 セミナー係 (TEL011-820-3122) までご連絡ください。

※本申込書でお送りいただきます情報(個人情報を含む)は、お申込みセミナーの実施・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のみ利用します。