

## 新企画

セルフマネジメントで  
仕事パフォーマンスが劇的に向上する！

## 自己管理能力養成研修

## セミナーのねらい

自己成長への道は誰かが導いてくれるものではありません。

自分自身で、自己の課題やその解決策を定め、成功循環を作り出す力が求められます。自分で自分のご機嫌を取れる、自分で自分を成長させ続ける事ができることが、これからの時代に求められる自己管理能力です。

本セミナーでは3つの項目にねらいを定め、皆さまの自己成長につながるようワーク交えながら進めていきます。

- ①セルフマネジメントの具体的な方法を学び、実践できるようになる。
- ②理想と現実を対比させ、自分自身のありたい姿を描く。
- ③タスクとタイムマネジメントの具体的な方法を理解し、仕事の生産性を高める。

## セミナー内容

## 1 これからの時代に必要な自己管理能力とは？

- 1) 組織に指示待ち人間は必要ない
- 2) 仕事は労働時間ではなく、成果で評価される
- 3) 等しく与えられている“時間”をどう有効に使うか

## 2 理想と現実を“見える化”する自己分析

- 1) 仕事のモチベーションの高め方
- 2) 理想と現実の対比と理想にたどり着くために必要なこと
- 3) 仕事パフォーマンスの向上は、プライベートの充実に直結する

## 3 生産性を高めるタスクとタイムマネジメント

- 1) ToDoリスト作成法徹底解説
- 2) 優先順位は、重要性和緊急性の合計点で決める
- 3) ToDoリストから成果の出るスケジュールを作成する

## 4 即実践! 自分で自分を成長させ続ける方法

- 1) 自己研鑽と自己啓発の実際
- 2) 目標設定法と達成法
- 3) 成果の上がるリフレクションの方法

## 実施概要

※プログラムの詳細は変更となる場合がございます。ご了承ください。

日時 2024年 6月20日(木)  
9:30~16:30(受付9:00~)

会場 博多座・西銀ビル13階 セミナー室  
福岡市博多区下川端町2-1  
※駐車場は準備しておりません。ご了承ください。

定員 24名 ※定員になり次第締め切らせていただきます。  
※お申し込みが最低開催人数に満たない場合は、  
延期もしくは中止させていただく場合がございます。  
ご了承ください。

受講料	NCBリサーチ&コンサルティング会員	一般の方
1名様	22,000円(税込)	30,800円(税込)
2名様以上 (1名様につき)	18,700円(税込)	27,500円(税込)

## PROFILE 講師プロフィール



株式会社ポールスターコミュニケーションズ きた こうし 氏  
代表取締役/人材育成コンサルタント 北 宏志

大学卒業後、立命館大学に關係する中高一貫校で社会科教師として勤務。その後「ララちゃんランドセル」を製造・販売する(株)羅羅屋に転職。中国での3年間の駐在中は経営幹部として部下80名を束ね、中国国内の売上を3年間で9.7倍に拡大させ黒字化させる。帰国後、日本とアジアの架け橋となり、教育をよりよくしていきたいという思いから、人材育成コンサルタントとして独立。現在は、Z世代の若手社員の研修を中心に全国35都道府県で600回以上の登壇実績を持ち、これまでの受講生は17,000名を超える。受講者にやる気スイッチを入れる熱血講師として定評があり、「研修業界の松岡修造」の異名を持つ。大手企業や各種団体から依頼される研修・セミナーのリピーター率は90%を超える。離職率低下の実績も多数。

【著書】「新しい教え方の教科書 Z世代の部下を持ったなら読む本」(ぱる出版)  
「ビビリの人生が変わる 逆転の仕事術」(三オブックス)

お申し込み 弊社 HP <https://www.johoza.co.jp/seminar> よりお願いいたします。

お問合せ先 株式会社 NCBリサーチ&コンサルティング セミナー事業部

〒812-0027 福岡市博多区下川端町2-1 博多座・西銀ビル13階 TEL(092)282-2662

NCBリサーチセミナー

ホームページの  
QRコードは  
こちら

