

中堅社員・管理職の方向け

タイムマネジメント 強化研修

定員
50名

「時間が足りない」は
「仕事の管理」で解決！

到達目標

- ・ 仕事の優先順位をつけることができるようになる
- ・ 業務効率化により余剰時間を生み出し、付加価値の高い仕事に着手できるようになる

こんなお悩みにアプローチ

- ✓ 計画を立てても突発的な仕事で計画通り進まない
- ✓ 仕事の優先順位がつけられない

1 タイムマネジメントの基本

- ・ タイムマネジメント=仕事の管理

2 仕事を管理する2つの視点

- ・ やることを減らす
- ・ やり方を変える

3 タイムマネジメントの3つの要素

- ・ 仕事のゴールを明確にする
- ・ 仕事の優先順位を考える
- ・ 習慣、やることリストのタスク、スケジュールに記入した約束ごとを充実させる

4 はかどる処理業務

- ・ デッドラインを決める
- ・ すきま時間を活用する
- ・ 標準時間を認識する

5 はかどるコミュニケーション業務

- ・ “きく”スキル…アクティブリスニング
- ・ “伝える”スキル…PREP法を用いて簡潔に伝える
- ・ 会議の効率化

6 タイムマネジメントの秘訣

- ・ 5つの秘訣
- ・ 脳科学の視点…集中力を持続する方法

日時

2026

2/10

(火)

10:00～17:00

※受付開始 9:30～

受講料

ひろぎんカレントクラブ

プレミアム会員・スタンダード会員 21,000円

ベーシック会員 24,000円

非会員 30,000円

会場

ひろぎんキャリア共創センター
5階セミナールーム

〒732-0804

広島市南区西蟹屋一丁目1番18号

アクセス

- ・ JR広島駅 徒歩11分
- ・ 荒神町バス停 徒歩1分

※駐車場はございませんので、
お車でのお越しはご遠慮ください。



わーくらボ 代表 人材ファシリテーター・コンサルタント

講師 細井 成氏



慶應義塾大学法学部卒業後、上海へ。ディスプレイ会社の事業所長として中国全土やアジア各国を飛び回る。帰国後、リクルートHotPepper編集長職などを経て、人材教育会社に入社。人材育成コンサルタント・研修講師として活動する。「自分らしく組織貢献する人材育成」をテーマに独立後は、多彩な経験を活かした実践的で分かりやすい研修が好評を博している。

本セミナー
申込QRコード



その他申込方法・詳細は
裏面をご覧ください

インターネット申込フロー

ひろぎんヒューマンリソースHPよりお申込みください。

※QRコードを読み取っていただくとSTEP4からお進みいただけます。

STEP
1

『ひろぎんヒューマンリソース株式会社』で検索します。
HP URL→ <https://www.hirogin-hr.co.jp>

STEP
2

HPを開いて **セミナー情報** を選択します。

STEP
3

セミナー一覧より該当のセミナーを検索・選択します。
一覧 URL → <https://www.hirogin-hr.smktg.jp/public/>

STEP
4

申込フォームより必要事項をご入力ください。（会員・人数）

STEP
5

お申込責任者様に申込完了のメールが送付されます。

受講票

開催1週間前にご登録メールアドレスに配信します。
印刷のうえ当日ご持参ください。

振込方法

申込受付完了後に別途送信する請求書に表示の金額をお振込みください。
※振込手数料がかかります

受講取消

お申込完了後に受講を取消される場合
以下の区分に準じてキャンセル料を申し受けます。

開催7日前～前日 → 受講料**40%** ※日数…土日・祝日を含む
開催日当日 → 受講料**全額**

その他

定員になり次第、申込を締切らせていただきます。
※開催日1ヶ月前時点において、お申込みが10名未満の場合は
中止とさせていただくことがあります。予めご了承ください。

【お客様の個人情報の取扱いについて】

申込書にご記入いただいた情報は、当グループからのセミナー等に関する各種連絡・情報提供のために使用します。

お問い合わせ先

☎ 082-262-5151

ひろぎんヒューマンリソース株式会社
広島市南区西蟹屋1丁目1-18