

セミナーNo.

S-24

対象層

若手・中堅社員

定員

50名

ひろぎんヒューマンリソース

本セミナーは、株式会社広島銀行の後援を受けております。

タイムマネジメント強化研修

「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！

- ✓ 論理思考の基本を身につけたい
- ✓ 情報や自分の考えをうまく整理し伝えられない

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

'26 8/4 火 受付開始 9:30 10:00-17:00

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

5F セミナールーム

広島市南区西蟹屋1-1-18 ※駐車場はございませんので公共交通機関にてお越しください



講師

わーくラボ 代表 人材ファシリテーターコンサルタント
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。

お申し込みはこちらから



お申し込み方法・詳細などは
ウラ面へ

お申し込みの流れ

ひろぎんヒューマンリソースHPより かんたんお申し込み！

こちらより
お申し込みページへ



または



「ひろぎんヒューマンリソース」でWeb検索

<https://www.hirogin-hr.co.jp>



セミナー情報 を選択



一覧より ご希望のセミナーを検索・選択



お申し込みフォームへ 必要事項(会員・人数など)をご入力ください



お申し込み責任者さまへ お申し込み完了メールが送付されます



開催1週間前に ご登録のメールアドレスへ受講票をお送りします

※印刷し 当日ご持参ください

お振込方法

お申し込み完了後に別途送付いたします、ご請求書に記載の金額をお振り込みください。

※お振込手数料はお客さまご負担にてお願いいたします。

受講取消

お申し込み完了後に受講をお取り消しされる場合、以下の区分に準じ**キャンセル料**を申し受けます。

開催 7日前～前日：受講料の**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、お申し込みを締め切らせていただきます。

※開催日1か月前時点において お申し込みが10名未満の場合は中止とさせていただく場合がございます。
あらかじめご了承ください。

お問い合わせ

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1-1-18

082-262-5151

お客様の個人情報のお取り扱いについて
申込書/申込フォームにご記入いただいた情報は、
当グループからのセミナーなどに関する各種連絡・情報提供のために使用します。