



## 新企画

2023

2/3金

10:00～17:00

“時間内に高い成果を出す”ための考え方と手法を学ぶ

残業ゼロ & 成果倍増の  
タイムマネジメント講座

講師

(株)セブンフォールド・プリス 代表取締役

国際コーチング連盟 (ICF) マスター認定コーチ (MCC)

ほんだ

たかひろ

本田 賢広氏



【略歴】 対人恐怖症を克服し、ブルデンシャル生命で販売実績全国2位、マネジャーとしても部下を最下位から1位に育てた。「人は誰も価値がある」と伝えるため(株)セブンフォールド・プリスを設立。国際コーチング連盟マスター認定コーチとして、上場企業の役員中心にコーチング2,500時間超、研修講師としても人材育成力向上等に貢献、延べ登壇回数2,000回を超える。「スキルだけでなく原理原則、実践力まで得られる」等、高評価を得ている。MBA。

【会場】 リそな総合研究所 東京本社セミナールーム

## 特色

「時間内に高い成果を出す」ことが目的であることから、タイムマネジメントを「時間管理」ではなく「時間経営」と捉え、残業ゼロと成果倍増の同時達成を目指す理論と本質、具体的な実践法を学びます。重要度・緊急度をもとにした優先順位のつけ方、時間の使い方、さらには脳の使い方、効果的な計画の立て方を、ワークシートや付箋を使ったり、ディスカッションをしたりして体得していきます。結果として、生産性を上げることにとどまらず、心身の健康、人生の充実を目指してまいります。

## カリキュラム

※録音・録画はご遠慮下さい。

1. タイムマネジメントで残業時間と仕事の成果  
が変わる！

- (1) VUCAワールド ～不安定で不確実、複雑で混沌とした時代
- (2) 心から「やり遂げたい！」と思える目標とは？

## 2. あなたの時間の使い方と生産性を知る

- (1) 普段の私の時間の使い方、投資対効果は？

3. 時間内に高い成果を出せる人は、優先順位の  
つけ方を工夫している

- (1) 重要度と緊急度のマトリクスを使いこなす
- (2) どんなに長く重たい案件も、着実に前に進める法

4. 時間内に高い成果を出せる人は、時間の使い  
方を工夫している

- (1) 重要ではなく緊急な仕事は最短時間で
- (2) 会議の非効率をなくす

- (3) 自分にしかできない仕事に集中する
- (4) アサーティブに仕事の振分けや期限を相談する

5. 時間内に高い成果を出せる人は、脳の使い方を  
工夫している

- (1) 脳を快適に働かせる
- (2) モチベーションが低いときでも集中する方法

## 6. できる人のタイムマネジメントはここが違う！

- (1) トップセールス・事務職リーダーのタイムマネジメント実例

## 7. 残業ゼロ &amp; 成果倍増の効果的な計画を立てる

- (1) 効果的なスケジューリングのステップ
- (2) 「全て」手帳上でアポを取る
- (3) もしあと3週間の命だったとしたら？ ～豊かな人生を実現する

## 受講方法

本セミナーは、『会場受講』東京（木場）開催です。

「セミナー（会場受講）のご案内」をご持参の上、セミナー当日、開催時間までに「リそな総合研究所 東京本社セミナールーム」にお越しください。  
東京都江東区木場1-5-25 深川ギザリアタワー S棟14階（東京メトロ東西線「木場駅」）

※昼食ならびに無料駐車場のご用意はございません。

## 受講料

※「入会特典」・「継続特典」をご使用の際は、ホームページのセミナーお申込みフォームの通信欄に「〇〇年度入会（または継続）特典利用希望」とご入力ください。

会員 26,400円

\* 参加者1名様、消費税等、テキスト・資料代を含む

\* 「入会特典」・「継続特典」・「優待サービス」をご利用いただけます。

一般 34,100円

会員の方：入会時にご選択いただきました「口座振替」あるいは「お振込み」のいずれかのお支払い方法になります。

一般の方：振込先について事務局よりご連絡いたします。セミナー開催4営業日前までにお振込みください。

\* キャンセルはセミナー開催2営業日前の17時までにご連絡ください。それ以降のキャンセルは、受講料の全額をいただきます。

なお、参加申込みが催行可能人数に満たない場合や講師の病気、天災等により、開催を中止させていただく場合がございます。

お申込みは、当社HPよりお願いいたします。 <https://www.rri.co.jp/seminar/>

リそな総研セミナー

検索

## お問合せ先

リそな総合研究所 研修セミナー部（東京） ☎ 03-5653-3951 ✉ edu-tky@rri.co.jp