



2023

5/15^日
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3,000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2,500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】 大宮ソニックシティ

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。

※録音・録画はご遠慮ください。

カリキュラム

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)スピードと質の時代
- (2)タイムマネジメントで残業時間と仕事の成果が変わる
- (3)タイムマネジメントとは「時間経営」である
- (4)心から「やり遂げたい！」と思える目標とは？

2. 時間の使い方と生産性を知る

- (1)普通の私は？ ～時間活用診断
- (2)1週間の投資時間分析
- (3)どのような時間投資割合が理想か？
- (4)できる人はなぜ時間内に高い成果を出せるのか？

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)80:20の法則とは
- (2)重要度と緊急度のマトリクスを使いこなす
- (3)どんなに長く重たい案件も、着実に前に進める法
- (4)アイビー・リーの「25,000ドルのアイデア」
- (5)スケジュール帳上に、優先順位の高いものから時間を確保する

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)時間を生み出す
- (2)時間を使い切る ～スキマ時間・移動時間に「細切れタスク」をこなす

- (3)重要ではなく、緊急な仕事は最短時間で行う
- (4)会議の非効率をなくす
- (5)人の力を借りる
- (6)無理のあるオファーに対してはWin-Winとなる交渉をする

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)脳の働きをうまく活用する
- (2)脳を快適に働かせる
- (3)モチベーションが低いときでも集中する方法
- (4)キャンドルテクニックで集中力を高める

6. できる人のタイムマネジメントはここが違う！

- (1)トップセールスのタイムマネジメント
- (2)事務職リーダーのタイムマネジメント

7. 残業ゼロ & 成果倍増の効果的な計画を立てる

- (1)プランニング4倍の法則
- (2)スケジュールリングのステップ
- (3)「全て」手帳上でアポを取る
- (4)タイムマネジメントを「企業文化」にまで醸成させるために

8. 明日からタイムマネジメントを実践し、豊かな人生を実現する

- (1)今、このときを生きる
- (2)もしあと3週間の命だったとしたら？
- (3)明日からの私！

受講方法

本セミナーは、『会場受講』埼玉（大宮）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「大宮ソニックシティ」にお越しください。
埼玉県さいたま市大宮区桜木町1-7-5 大宮ソニックシティビル（JR「大宮駅」西口）

※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

一般 34,100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。

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/>

りそな総研セミナー 検索

お問合せ先

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