

## 8月 大銀セミナー(1日コース)のご案内

～仕事もプライベートも充実～

## 若手社員のためのタイムマネジメント研修

(若手・中堅対象)

働き方改革が本格的にスタートしてから7年目に入りました。時間外労働は減り、年次有給休暇の取得率も徐々に上がってきました。ところが、労働時間は減った、業績も減った(落ちた)では本末転倒です。常に締め切りに追われていると仕事のクオリティが低くなるだけでなく、ワーク・ライフ・バランスも崩れてきます。優先順位を自分で判断し、労働生産性を上げていくためにはスケジュールリングの手法を知らなければ簡単にできるものでもありません。

このセミナーでは、タイムマネジメントの基礎を理論で学び、グループワークで時間の進み方を体感するなど楽しく学べる構成となっています。

「時間の使い方を変わると人生は変わる」ということを解説いたします。

## 【 講義内容 】



受講者全員に  
復習用の小冊  
子を進呈いた  
します。

## 1. はじめに

- (1) 働き方改革とは何か
- (2) 意識改革を阻害するバイアス
- (3) 労働生産性の向上とは
- (4) タイムマネジメントの定義と目的
- (5) 課題解決の構図
- (6) 3つの成長機会

## 2. 時間の使い道を考える

- (1) ライフ〈キャリア〉デザインの創造
- (2) 課題解決のパターン
- (3) 目標設定と行動計画策定のポイント

## 3. 労働生産性が上がる仕事の進め方

- (1) 時間の特性を知る
- (2) 仕事を始める前に確認すべきこと

## (3) 締め切りのコントロール

- (4) タスク管理とスケジュールリング
- (5) プロセス分解
- (6) 振り返りと改善
- (7) 習慣化のコツ

## 4. 労働生産性を体感する

- (1) 作戦会議
- (2) グループワーク
- (3) 振り返り
- (4) フィードバック

## 5. 最後に

- (1) 休み明けが辛くない休日の過ごし方
- (2) やる気が出ない時の対処法
- (3) まとめ

【 開催日時 】 2025年8月22日(金) 10:00～16:30(1日コース)

【 講 師 】 社会保険労務士 篠原事務所 篠原 丈司 氏

## プロフィール

大学卒業後、株式会社三越に入社。銀座店婦人洋品担当から社会人キャリアをスタート。株式会社福岡三越(当時)の草創期に参画し、ショップ長としてテナントや部下の指導に当たる。転職先で経験した過重労働の職場を無くしたいという強い思いから社会保険労務士を目指し、2009年1月に社会保険労務士篠原事務所を設立。法令順守の労務管理を土台に働き方改革や業務改善の支援を行っている。これまでに通算1,100回を超える研修や講演に登壇。タイムマネジメントをベースにした新入社員研修や、創業者向けの労務管理研修、管理職向けのハラスメント防止研修などの受講者数は、のべ3万人を超えている。



【 定 員 】 30名 ※定員になり次第、締め切りとさせていただきますので、お早めにお申し込み下さい。

【 会 場 】 大分銀行宗麟館 5階大会議室

(大分市東大道1丁目9番1号) ※JR大分駅「上野の森口」(南口) から徒歩4分

## 【 受講料 】

(1名様につき)

DKK会員:11,000円(税込)

DKK会員プラス:8,800円(税込)

非会員:22,000円(税込)

・開催日前日以降のキャンセルは、当社規定のキャンセル料が発生いたします。

・「参加証」は郵送にてお届けいたします。当日ご持参下さい。

・諸般の事情により延期もしくは中止させていただく場合があります。詳細は当社ホームページでお知らせいたします。あらかじめご了承ください。

・昼食はご用意しておりません。

ホームページ[<https://www.dkk-oita.co.jp/support/seminar/>]  
からもお申し込みいただけます！



【お問い合わせ】 (株)大銀経済経営研究所 TEL:097-533-8111

【FAX:097-533-6888】

「若手社員のためのタイムマネジメント研修」

2025.8.22(金)開催

(株)大銀経済経営研究所 宛

参加申込書

|                             |  |                                   |  |
|-----------------------------|--|-----------------------------------|--|
| 事業所名                        |  | TEL                               |  |
|                             |  | FAX                               |  |
| 所在地 〒                       |  | 大分銀行お取引店<br>本店 ・ ( ) 支店・出張所       |  |
| いずれかに○を<br>1. 会 員    2. 非会員 |  | 連絡担当者                      所属・役職名 |  |
| 参 加 者 名                     |  | 所 属 部 署 ・ 役 職 名                   |  |
| (フリガナ)                      |  |                                   |  |
| (フリガナ)                      |  |                                   |  |
|                             |  | 年 齢                               |  |

◇個人情報保護法に定義する個人情報に該当する情報は、開催者で実施する事業に利用します。従って、当該個人情報の第三者(業務受託者を除く)への提供または開示はしません。ただし、参加者の同意がある場合及び法令等に基づき要請された場合には、当該個人情報を提供できるものとします。