

ひとり戦略会議シリーズ  
「一人でできる時間管理術」2018

# 緊急ではないけれど、 重要なことを明確に。

「アレもしたい!コレもしたい!」と思って東奔西走するけど、何から手をつけてよいのか分からない。そんな悩みを解消する講座です。計画をシンプルにすることにより、1日をエネルギーに過ごす時間管理術をワークショップ形式のセミナーで習得します。

「開催日」

5月16日(水)  
5月23日(水)

「時間」  
「講師」

18:30~20:30  
(18:00開場)

株式会社 あいるコンサルティングファーム  
代表取締役 シニアコンサルタント

首藤 浩氏 Shutou Hiroshi

会場	J:COM ホルトホール大分 2F セミナールーム	定員	45名 (先着順)	対象	テーマに関心がある方 大分市内に居住、または勤務の方優先
当日スケジュール	[開場] 18:00 [講演] 18:30~20:30 [交流会] 20:30~21:00 [閉場] 21:00	申込み方法	FAXまたはEメールに住所、氏名、勤務地、電話番号、交流会参加・不参加の旨を記入し、4月1日(日)~5月11日(金)までに下記お申し込み先へお送りください。 ※下記URLのホームページから申込用紙がダウンロードできます。 ※大分市産業活性化プラザへ直接お持ちになっても結構です。 ※募集期間中でも途中で募集を終了する場合があります。		
参加費	200円 (資料代・2回分) 交流会費は各回300円 受講時受付にて現金でお支払いください。 (返金不可)				

●セミナー後に交流会を開催します!

[時間] 20:30~21:00 [会場] セミナーと同会場  
[参加費] 300円(ソフトドリンク・お菓子代含む)

●館内の有料託児施設をご利用ください

[要予約] 開催日2日前までにご連絡ください。詳しくは  
"NPO法人アシスト・バル・オオイト：ホルトホール大分託児担当"まで

TEL:097-534-8033  
(月~金10:00~18:00)

お申し込み・お問い合わせ

大分市産業活性化プラザ

〒870-0839 大分県大分市金池南一丁目5番1号 J:COM ホルトホール大分2F

✉ plaza-event@horutohall.jp

TEL 097-576-8879 FAX 097-544-3011



申込用紙ダウンロードサイト

<http://sangyo.horutohall-oita.jp/>



ひとり戦略会議シリーズ  
「一人でできる時間管理術」2018 **緊急ではないけれど、重要なことを明確に。**

**目的**

- 毎日忙しく過ごしているけれど、振り返ってみると「何も進んでいない」。本当はやりたいことは別にある「自己研鑽」「スキル アップ」「業績向上」「新商品開発」「新規事業立上げ」「家族旅行」「健康維持管理」など、もっともっとできるはずなのに「何一つ進んでいない」。
- ついこの間、新年を迎えて「誓った願い」も何処へ行ったのか?ただ時だけが過ぎていく。
- 全てやり尽くした気がするし、どんな工夫も無駄かもしれない。ただし、よく考えると「実は明確な目標をたてていない」。なんとなく「幸せになりたい」「お金持ちになりたい」「楽に過ごしたい」という単なる思いつきだけ。
- 「アレもしなければ、コレもしなければ・・・」とあって、東奔西走するけど、振り返ってみると何も進んでいない。「もっとやれるはず!」と思うのだけど、現実的には、何からどう手を着けてよいか、わからないまま、時だけが過ぎていく。
- プライオリティがない。優先順位をつけきれない。これだけは重要な事だから、何があっても絶対やるんだ!と思っているけど、結局は、急ぎの仕事ばかりで、時間を取れない。
- 重要な事だから、ゆっくりして、落ち着いて考えなければいけないなあ・・・と思っているうちに、時間だけが過ぎていって、何も出来ていない。

**上記のような悩みを持っている方に対して、**

- ①何からどう手をつけて良いか解らない、と言う悩みを解決します。
- ②あなたの「緊急ではないけれど重要なこと」を明確にします。
- ③計画をシンプルにすることで、一日をエネルギーに過ごす時間管理術を学びます。
- ④「できないことをできるようにする」を思いっきりお手伝いします。

**内容:全2回、各2時間のワークショップ形式でのセミナー**

**第1回**

- ①オリエンテーション
- ②タイムマネジメントの落とし穴(時間管理手法 第一世代から第四世代)
- ③自己分析...自分の中心的価値観
- ④目標設定...一番やりたいことは?
- ⑤行動計画...一生涯を見通した1年後、90日後、30日後、2週間の行動計画
- ⑥目標設定・行動計画の考え方 マインドマップ作成など
- ⑦一日の過ごし方のポイント
- ⑧日々の振り返り...本日の行動、その結果、現在の課題・問題、質問
- ⑨手帳の使い方

**第2回**

- ①1週間の振り返り
- ②出来ない理由の排除方法
- ③出来る方法の考え方

**講師プロフィール**



(株)あいるコンサルティングファーム  
代表取締役 シニアコンサルタント

**首藤 浩 氏**

Shuto Hiroshi

- 1961年8月 ..... 大分市に生まれる
- 1985年3月 ..... 立命館大学経済学部経済学科卒
- 1986年~2012年 ..... 大分県内で企業経営に携わる
- 1996年~2010年 ..... 自社の新入社員採用責任者を兼務
- 1999年~2012年10月 ..... 企業経営の傍ら、県内他社の経営コンサルタントとして活動
- 2002年~2012年 ..... 3KMインストラクター

**大分市産業活性化プラザ主催セミナー申込書**

大分市産業活性化プラザ 行き

**FAX.097-544-3011**

**MAIL:plaza-event@horutohall.jp**

〒			
住所			
ふりがな	勤務地	どちらかに○	
氏名		大分市内	市外
電話番号	交流会参加希望:希望回に○		
FAX番号	第1回	第2回	
メールアドレス			
はじめて大分市産業活性化プラザ主催セミナーに申し込まれる方へ 今後、セミナー開催案内をメール等で お知らせしてよろしいでしょうか		このセミナーをどちらでお知りになりましたか	
はい・いいえ			

●必要事項をご記入の上、4月1日(日)~5月11日(金)までにFAX・メールにてお申し込みください。  
●大分市産業活性化プラザへ直接お持ちになっても結構です。

●ご記入いただいた内容は、セミナー開催業務に必要な範囲に限定して使用させていただきます。  
●募集期間中でも途中で募集を終了する場合があります。予めご了承ください。