



どんな時もお機嫌で働く私を創る、キャリア自律の時代！

新講座

## 仕事のパフォーマンスを高める4つのセルフマネジメント力

開催日時

2025年7月10日(木) 9:30 ~ 16:30 (受付開始は開講の30分前を目安とします)

会場

富山：北陸経済研究所(4Fセミナールーム) + Zoom配信

セミナーのねらい

人口減少、職場の人員不足の中、女性労働力への期待は年々増えています。しかし、多様な人材の活用といった社会動向の中で、自分のやるべきことが見えにくくなったり、疲弊したりすることが多くなっています。また、終身雇用制も当たり前ではなくなり、転職もキャリアアップという考え方が浸透しつつあります。要は、どんな環境下にあっても、自分らしさを失わずに、周囲と協働しながら成果を出せる「セルフマネジメント力」が求められる時代と言えます。

これからのダイバーシティ時代を生き抜くにあたり、どのように自身をマネジメントしてキャリアアップに繋げていけば良いのでしょうか。人材育成の現場で知り合った「できる女性社員」、「伸びている女性社員」の行動特性にフォーカスして、その人達のコンピテンシーをまとめてみました。

本セミナーでは、ワークやディスカッションを通して、自身の現状について振り返ることで、具体的課題が明確になります。

講師

Edu.ANNEX 代表 池田 稔子 氏

大学卒業後、大手金融機関に入社。役員秘書として従事するかたわら、営業推進の企画運営・人材育成業務なども手がける。その後、心理学と出会い、組織における人材育成や人材融合を軸として、研修会社の創業メンバーとして活躍。現在、Edu.ANNEXを設立し、企業や行政における業務効率化研修・事務改善研修等の実務研修、ダイバーシティマネジメント研修・コミュニケーション研修等のヒューマンスキル研修を切り口として、組織活性化コンサルティングを行う。【特徴】机上の理論ではなく、秘書業務で培った事務スキルや対人スキルなど、実務に即した内容に重点を置き、自身の体験談を交えた人間的なふれあいと共感の中での講義は厚い信頼を得ている。



## セミナーの主な内容

## はじめに

- ① セミナーの目的と目指す効果
- ② 相互交流の場を活かす
- ③ 最高のパフォーマンスを実現するために

## 1. 我々女性を取り巻く社会環境の変化

- ① 人口推移と労働力
- ② 働く女性の現状
- ③ 日本のジェンダー・ギャップ指数 他

## 2. 最大の成果を出すためのセルフマネジメントとは何か？

- ① 女性の特性
- ② キャリアの考え方が変わる時代
- ③ キャリア自律のためのジョブ・クラフティング
- ④ 現状のセルフマネジメント力チェック【個人ワーク】

## 3. 【セルフマネジメント力1】

## 感情マネジメントでフラットな自分を保つ

- ① 感情マネジメントができないとどうなるか？
- ② 第一の脳である認知に翻弄されないこと
- ③ 感情は対人関係の中で発生することが多い【グループワーク】 他

## 4. 【セルフマネジメント力2】

## 時間マネジメントで自分に余裕を持つ

- ① 「段取り」と「タイムマネジメント」の違い【グループワーク】
- ② 生産性を意識すると時間マネジメントできるようになる
- ③ 仕事の全体像を把握する 他

## 5. 【セルフマネジメント力3】

## 意欲マネジメントで明日の活力を得る

- ① 自身の意欲の源を振り返る【個人ワーク】
- ② プラトーン(停滞期)も受け入れる
- ③ 自身のモチベーションを把握する【グループワーク】 他

## 6. 【セルフマネジメント力4】

## 目標マネジメントで最終成果を勝ち取る

- ① “目的”・“ゴール”・“目標”の区別があるか？
- ② 目標達成のための問題と課題の区別【ケーススタディ】
- ③ 目標マネジメントのためのSMART設定を大切に【グループワーク】

## 最後に

- ① 自己価値を高めよう！
- ② まとめ



## ■参加申込方法

北陸経済研究所 HP の「セミナー・講演会」⇒各セミナー⇒「Webでのお申込み」

## ■参加費(税込)

会員 1名 19,800円  
 非会員 1名 39,600円 ※賛助会員にお申込みいただければ、会員価格でご受講いただけます。

お申込み・詳細はこちらから



## ■お申込みにあたって

※北陸経済研究所HPの「セミナー・講演会」の「▶お申し込みの前に必ずご確認ください」をご一読ください。

- ① キャンセルのお申し出は5営業日前までお願いいたします。以降のキャンセルはご返金致しかねますので、予めご了承ください。ただし当研究所主催の別セミナーへの振り替え受講のお申込みをお受けいたします。
- ② 詳細は受講証、受講案内メールにてご確認ください。
- ③ 都合により開催の中止、または延期させていただく場合がございます。

