

B コース オンラインで仕事をスムーズに進めるために



Web 環境で生産性を高める自己管理術セミナー

変化に対応するマネジメント力を磨く！

研修目的

- (1) 変化に対応してリーダーシップを発揮する
- (2) Web 環境のストレスをうまく乗り切るための対処方法を得る
- (3) オンラインで必要な時間管理・仕事の進め方のポイントを学ぶ

日時 2020年8月24日(月)
9:30～16:30

講師

バランスコミュニケーション 代表
自律型人材開発コンサルタント
服部 裕子氏



ファッション・テーマパーク・人材ビジネス業界にて、
店長・採用・人材開発・組織風土改革に従事。その後、
大学等の教育機関にてキャリア開発に携わる。現在は、
主体性を引き出し、自律したキャリアを築き自己成長
できる「自律型人材育成」と、個人と組織のニーズの
調和を図り、個人と組織の成長を促す「個人と組織の
活性化」を念頭においたコンサルタントとして活動中。

受講料 京都商工会議所会員 19,800 円 (税込)
一般 29,700 円 (税込)

受講方法 Zoom でご受講頂きます

※後日に発行する受講証にご参加いただく
ための URL 等をお知らせ致します

1. 自分のベースを整えよう 【ワーク】

- (1) Web を活用した新たな業務に慣れよう
- (2) 今の不安・悩み・困っていることを整理する

2. 新たな Web 環境で私たちに求められること

- (1) どのような能力が必要となるのか？ 【ワーク】
- (2) 自立・自律するマインド・スキル
- (3) 新たなリーダーシップで仕事に取り組む

3. 自らを律するためのタイムマネジメント術

- (1) タイムマネジメントの目的とは
- (2) 目標達成に向けた事柄を管理する
- (3) あなたならどうする？ 【ケーススタディ】
- (4) 時間管理・効率良く仕事を進めるためのコツ

(5) 仕事の優先順位、やらないことを決めよう

4. Web 上で求められる新たなコミュニケーション術

- (1) 良き信頼関係がスムーズにする 【ワーク】
- (2) 「業務進捗状況」「教えて！」「助けて！」
を自ら発信する 【ワーク】

5. 新たな Web 環境で生じるストレスへの対処方法

- (1) あなたの心や身体のスOS は？
- (2) ストレス要因とストレスのメカニズム
- (3) 《認知を変える》ストレスに強い捉え方 【演習】
- (4) 《行動を変える》マネッコストレッチ 【演習】
- (5) リーダーとして
グループメンバーをサポートする

6. 変化への対応力アップのための行動宣言

お申込み・お問合せ／京都商工会議所 会員部 研修事業課

webサイトからお申込み下さい。

▶ 京商ビジネススクール で 検索

(URL : <http://www.kyo.or.jp/jinzai/>)

※FAXでお申込みされる場合は、本冊子内の「申込用紙」をご利用ください。

ご不明な点等ございましたら下記までお問合せ下さい。

▶ TEL : 075-341-9762

▶ e-mail : jinzai@kyo.or.jp

▶ 所在地 : 〒600-8565 京都市下京区四条通室町東入



お申込み後、セミナー1週間前までに
下記口座にお振込み下さい。

振込手数料はご負担頂きますようお願い
致します。

お振込は申込会社名もしくは受講者名
にてお願い致します。

▶ 京都銀行 本店営業部
(普) No.5017759
口座名：京都商工会議所
研修口

京商ビジネススクール申込用紙



FAX でのお申込の場合

セミナー名			開催日	月	日
会社名			事業内容		
			TEL	—	—
			FAX	—	—
所在地	〒	受講料		円 ×	名分
		振込日		月	日
申込責任者		所属 (役職名)			
e-mail	※左記 e-mail アドレス宛に 請求書及び受講証を送付致します				
受講者名 (ふりがな)		年齢	所属部署名 (役職名)		e-mail
		歳			
		歳			
		歳			
		歳			
		歳			

※本紙は、FAX 専用お申込用紙です。複数の研修をお申込される場合は本紙をコピーしてご利用ください。

※①ご記入頂きました個人情報は、本事業の管理・運営のため、本所の各種連絡・情報提供に利用させて頂くほか、講師及び講師所属企業に受講者名簿（企業・団体名、部署名、役職名、氏名、事業内容）として提供する場合がございます。

②本所 又は 報道機関等によって撮影された写真が本所広報物や新聞・テレビ等の媒体及び関連ホームページ等で公開されることがありますので
予めご了承ください。

③セミナー中の個人による撮影・録音等は固くお断りいたします。

★下記宛に FAX にてお申込ください



FAX

京都商工会議所 会員部 研修事業課 宛

075-341-9795