



大阪開催
S255



オンライン開催
S256

成長し「結果を出す人」の自己マネジメント手法を伝授！

オンラインLIVEセミナー同時開催

若手・中堅社員のための自己成長を促すセルフマネジメント

—— 4つの「錬成力」があなたの可能性を大きく伸ばす！ ——

●セミナーのねらい

3年に及ぶコロナも明け、働き方や価値観がますます多様化の一途を辿っています。

一方、様々な情報過多、多様な人材の活用といった社会動向の中、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。

さらに、終身雇用制も当たり前でなくなり、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。

どんな環境下であっても、自分らしさを失わずにキャリア自律していくことが求められています。

キャリア自律するためには、自身をどのようにマネジメントし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、「できる社員」、「伸びている社員」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。

このセミナーでは、企業が求めている業績優秀者の持ち合わせる4つの錬成力習得を目的に進行します。

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、具体的な課題が明確になります。

●対象者

若手社員・中堅社員の皆さま

講師

Edu. ANNEX 代表
人財育成コンサルタント・心理カウンセラー

いけ だ とし こ
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中、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、京都大学大学院研究科にて教授秘書として従事した後、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、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。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いた研修は高い評価を得ている。顧客に即したオーダーメイド型研修を得ることで、対話の中から課題発見し、問題解決へと導く。講義は受講者との距離感が近く、共創の学びをモットーとする。セミナー会社の受講者年間アンケート満足度が220人中、No.1となり、自身の体験談を交えた人間的ふれあいと共感の中での講義は企業の教育担当者から厚い信頼を得ている。

開催日時	2026年11月25日(水) 10:00am~5:00pm
会場	ハービスOSAKAオフィスタワー 19F オンライン会議システムZoom
定員	50名 50名
受講料	SQUET特別会員：34,100円 SQUET一般会員：37,400円 会 員 以 外：42,900円
※テキスト代 消費税等を含みます。	

※録音・録画はご遠慮願います。受講時にはご自身のカメラをONにしてご受講ください。

●カリキュラム

オリエンテーション

- 1) セミナーの目的と目指す効果
- 2) 最高のパフォーマンスができていますか？
- 3) なぜ今セルフマネジメントが必要なのか？
- 4) 相互啓発の場を活かす

ワーク

1. 我々を取り巻く社会の変化

- 1) 長時間労働と生産性の関係
- 2) 企業が取り組み出していること
- 3) 職場で起こっている課題
- 4) ダイバーシティ化に疲れないために
- 5) 職場の3大ストレス
- 6) 働き方改善の時代への突入

2. 最大の成果を出すためにセルフマネジメントする

- 1) キャリアの捉え方が変わる転換期
- 2) 4つの錬成力プラスワンが明暗を分ける
- 3) 現状のセルフマネジメントチェック
- 4) 各自の課題発見

ワーク

ワーク

ワーク

3. 【錬成力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) 感情は業務遂行の土台である
- 3) マイナスの感情を引き起こす3つの原因
- 4) 心理学側面からの感情マネジメント方法

4. 【錬成力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
- 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) 仕事管理に必要な視点
- 4) 限られた時間枠で仕事をこなす2軸法

ワーク

ケーススタディ

5. 【錬成力3】「意欲マネジメント」で明日の活力を得る

- 1) 自己肯定感と自己効力感が基本
- 2) 意欲(モチベーション)とは何か？
- 3) 自身の意欲の源を振り返る
- 4) 成長するためには、「意欲×能力」のバランス

ワーク

6. 【錬成力4】「目標マネジメント」で最終成果を勝ち取る

- 1) 自身の能力を把握する
- 2) 目標達成のための問題と課題の区別
- 3) 目標マネジメントのためのSMART法
- 4) 目標達成度を図る3つの成果

ケーススタディ

ワーク

最後に

- 1) セルフマネジメント能力は自分を鍛えること
- 2) まとめ

※プログラムの詳細は変更となる場合がございますので、ご了承ください。

お申込み方法

STEP1

MUFGビジネスセミナーのWebサイトにアクセス

MUFGビジネスセミナー 検索

STEP2

受講を希望するセミナーの申込フォームへ入力

STEP3

入力内容の確認と送信

STEP4

会場 マイページから受講証をダウンロード

オンライン 開催の3営業日前(土/日/祝日を除く)にご案内メールをお送りします。

※いずれの場合も請求書は発行いたします。

受講料のお支払い方法

- ①銀行振込の場合…請求書に記載されている期日までにお振込みください。振込手数料は御社でご負担ください。
- ②SQUET-DC法人ゴールドカードの場合…カードご精算日にご指定の口座より引き落としとなります。
- ③三菱UFJ銀行口座振替…当社指定日に登録された口座より引き落としとなります。

※なお、いずれも領収証は発行いたしません。

受講キャンセル

【会場形式の場合】セミナー開催の前営業日(土/日/祝日を除く)17:00まで
【オンラインLIVEの場合】セミナー開催の4営業日前(土/日/祝日を除く)17:00まで
入金済みの受講料を全額ご返金いたします。それ以降のキャンセルについては、ご入金の有無にかかわらず受講料を申し受けます。なお、他のセミナーへのお振り替えもいたしかねますのでご了承ください。ただし、代理の方にご出席いただくことは可能です。

*反社会的勢力と判明した場合には、セミナーへのご出席をお断りいたします。 *諸事情を考慮の上、セミナーへのご出席をお断りさせていただく場合がございます。

お申込・照会先

三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社 MUFGビジネスセミナー事務局

〒530-8213 大阪市北区梅田2-5-25 ハービスOSAKAオフィスタワー19F TEL (06) 7637-1410 e-mail:seminar-o@murc.jp



MUFG

三菱UFJリサーチ&コンサルティング