

若手社員のための タイムマネジメントセミナー

開催日 2025年 8月26日(火)
11月19日(水)
2026年 2月19日(木)

開催形式 オンライン (Zoom)

対 象

- ・時間管理の方法を学び、業務の効率化を図りたいと考えている方
- ・納期に追われ、タスク管理が上手くできていないことが原因で、ミスや残業が多い方
- ・自身のタイムマネジメントスキルを向上させ、将来的にチームや業務の進行管理ができるようになりたいと考えている方

セミナーの特長

1. “業務遂行力”を高めるための、より生産性の高い時間の使い方、考え方を学べます。
2. 講義で学んだことを**演習で確認しながら進める**ので、段階的に知識とスキルを習得することができます。
3. ケース学習により、実践的な知識とスキルが身につきます。
4. 個人の時間管理の他、グループの時間管理（プロジェクト管理）の要点も学べます。

セミナーのねらい

ビジネスの世界は毎日が時間との戦いです。
「時間が足りない」、「残業が多い」、その割には成果が上がらない。
もしそのように感じているとしたら、時間の使い方を抜本的に変える必要があります。
本コースでは、業務改善の視点に立った本質的なタイムマネジメントをお伝えします。
あなたの時間の使い方を見直してみませんか。

プログラム

<昼食 12:00～13:00>

10:00

1 タイムマネジメントの必要性

- 1) 時間の使い方セルフチェック
- 2) 時間の使い方の上手・下手
- 3) タイムマネジメントとは
- 4) 生産性と効率

2 忙しさの原因

- 1) 全体が把握できていない
- 2) 段取りが悪い
- 3) 自分の都合を後回しにしている
- 4) スキル不足

3 タイムマネジメントの基本手順

- 1) 仕事の棚卸し
- 2) 優先順位をつける
- 3) 所要時間を見積もる
- 4) スケジュール表に記入する
- 5) 実行する
- 6) 進捗を管理して調整をする
- 7) 飛び込みの仕事に対応する

ケース演習

4 ミーティングマネジメント

- 1) ミーティングの生産性
- 2) 事前の準備で時間短縮
- 3) 効率的な進め方
- 4) 討議内容を「見える化」する

17:00

5 時間泥棒（阻害要因）と防衛策

- 1) 抱え込み(断れない、他人に振れない)
- 2) 飛び込みの仕事
- 3) 中断
- 4) 集中力の低下
- 5) 先延ばし
- 6) 探しもの
- 7) 手待ち
- 8) ミスコミュニケーション

演習

6 現状分析と改善策

- 1) 現状診断の仕方
- 2) 改善策の見つけ方

7 タイムマネジメントのツール

- 1) 時間管理の基本ツール
- 2) ツールの選び方と使い分け

8 トータルバランス

- 1) ワークライフバランス
- 2) 人生を豊かにする時間の使い方

※内容は、変更される場合があります。また、進行の都合により時間割が変わる場合がございます。あらかじめご了承ください。

◆ 関係部門・関心のある方へご回覧・ご紹介ください。
◆ 「参加者の声」は裏面をご参照ください。

若手社員のためのタイムマネジメントセミナー

講師紹介(敬称略)

阿蘇 裕恵

株式会社プロフェッショナルアカデミー インストラクター

参加者の声

- 自身の業務を進める上での課題が明確になり、効率化するためのノウハウも学べたので明日から職場に戻って実践してみます。
- 他社の参加者の方との交流を通じて同様の悩みを共有でき、良い刺激になった。
- タイムマネジメントとは単にタスク管理を目的にするのではなく、時間を生み出して他に使えるということなのだとな非常に勉強になった。

お申し込みについて

定員になり次第、申込受付を終了します。お早めにお申し込みください。

1



パソコン(各種検索サイト)からダイレクトで

セミナーID(半角数字) **JMA 100204** で検索

もしくは、<https://school.jma.or.jp/>

※貴社の情報セキュリティ方針等でwebからのお申し込みが難しい方は
JMAマネジメントスクールまでお電話にてお問い合わせください。
TEL : 03(3434)6271

2



スマートフォン
タブレットから



参加料 (消費税込)

一般社団法人日本能率協会法人会員	62,700円/1名
上記会員外	74,800円/1名

※参加料にはテキスト(資料)費が含まれています。
※法人会員ご入会の有無につきましては、下記HPにてご確認ください。
<https://www.jma.or.jp/membership/>
※参加申込規定はJMAマネジメントスクールのWebページ(<https://school.jma.or.jp/>)に掲載しておりますのでご確認、ご同意のうえお申し込みください。

キャンセル・参加日程変更の規定

キャンセルご連絡日	キャンセル料	日程変更手数料 (年度内一回限り)
開催15日前～開催8日前 (開催当日を含まず)	参加料の10%	無 料
開催7日前～前々日 (開催当日を含まず)	参加料の30%	5,500円(税込)
開催前日および当日	参加料の全額	7,700円(税込)

参加日程の変更については、変更後の日程で確実に参加すること、かつ手数料をお支払いいただくことを条件に1回のみ可能といたします。

電話でご確認後、所定のお手続きをお取りください。万一キャンセルの場合、初回のお申出の日付により上記キャンセル料が発生します。なお変更後の日程のキャンセルの場合も上記キャンセル料を申し受けますのでご了承ください。変更は同一年度内(4月～翌年3月)に限りです。

(注)変更・キャンセルの場合は必ずJMAマネジメントスクールのお問い合わせフォームよりご連絡ください。

オンライン受講の方法

- オンライン会議ツール「Zoom」で配信します。
事前に接続テスト (<https://zoom.us/test>) にアクセスいただき、動作をご確認ください。
 - 1申込につき1名様をご受講ください。(著作権の観点から1申込で複数の方のご受講はお受けしません)
 - ビデオオンでできる環境をご用意ください。イヤホンやヘッドセット、外部スピーカーを使用しての受講をおすすめします。
 - お申し込み時、参加される方のメールアドレスを必ず登録してください。
 - テキストは事前に配付します。
 - 本セミナーの講義資料および配信映像の録画、録音、撮影など複製ならびに二次利用は一切禁止です。
 - Zoomにおけるリモート制御ならびにレコーディング機能はホスト側にて停止させていただきます。
- ※お申し込みの前に必ずオンラインLIVEセミナー規約をご確認ください。
お申し込み完了を以て規約に同意したものといたします。

参加定員 30名 ※最少催行人数に満たない場合は、中止・延期する場合があります。
※参加定員の関係でご参加いただけない場合は折り返しご連絡いたします。

申込に関するお問い合わせ先 (参加証・請求書・キャンセル・変更などに関する内容)

JMAマネジメントスクール TEL : 03(3434)6271

電話受付時間 月～金曜日9:00～17:00 ただし祝日を除く

E-mail : seminar@jma.or.jp FAX : 03(3434)5505

プログラム内容に関するお問い合わせ先 (企画担当)

一般社団法人日本能率協会 経営・人材革新センター

〒105-8522 東京都港区芝公園3-1-22 TEL : 03(3434)1955(直通)

日本の経営革新

×
学びと成長



日本能率協会(JMA)は、企業経営の要である「ひと」の力を最大にすることを通じ、新たな経営・組織づくりに貢献します。

社長・役員向けプログラムのほか、次世代経営者・幹部育成のための長期プログラム、役職別の能力開発研修、人事・教育・マーケティング、営業、開発・設計・技術、生産、購買・調達など専門領域のスキルアップ研修など年間2,000本以上の公開型研修を開催しています。また、企業・自治体・学校向け、個別課題解決支援も行っています。

会員制度のご案内

一般社団法人日本能率協会は法人を対象とした法人会員制度を設け、セミナー参加料割引をはじめ各種サービスを提供しております。
是非この機会にご入会をご検討ください。

詳細は
<https://www.jma.or.jp/membership/>

JMAが選ばれ続ける4つの理由

1 現場課題に
合わせた
プログラム内容

2 実践力のつく
演習

3 研修結果を
継続させる仕組み

4 多様な業界、
業種と交流