

仕事の質とスピードを高める 「4つの力」向上セミナー

読み解き力

求められる仕事の質を正しく知り、評価される仕事をする

段取り力

仕事を納期通りにすすめ、適切な時間管理を行う

さばき力

優先順位をつけて業務を遂行する

巻き込み力

周りと連携しシナジー（相乗）効果を発揮する

開催日 2025年 6月19日(木) ※オンライン
8月7日(木) ※会場(東京)
9月12日(金) ※オンライン
10月21日(火) ※会場(東京)
12月10日(水) ※オンライン
2026年 1月27日(火) ※会場(東京)
2月17日(火) ※オンライン

開催形態 東京会場／オンライン(Zoom)

ねらい 仕事の質とスピードを高めるために必要な、以下の4つの力を向上させる

- ① 読み解き力・・・相手の意図を読み解き、先読み仕事を実現する
- ② 段取り力・・・仕事の質とスピードを高めるために必要な時間を有効活用する
- ③ さばき力・・・優先順位をつけて仕事に取り組む
- ④ 巻き込み力・・・周りと連携しシナジー（相乗）効果を発揮する

参加対象

- ・仕事の効率化やスピード向上に課題を感じている若手・中堅社員
- ・業務の質と生産性を向上させ、ワンランク上の仕事を目指す方
- ・多岐にわたる業務を効率よくこなし、負担を減らしたい方

<プログラム>

10:00～17:00 (昼休み 12:00～13:00)

1 仕事の質とスピードを高める仕事術

- (1) これからの時代、今のままでは成果は上がらない
- (2) 限られた時間で成果を出すための働き方・考え方
- (3) 質・スピードを高め、残業を減らす「ワーク・ライフ・マネジメント」の実現
- (4) 仕事の質とスピードを高める「4つの力」
- (5) 自分で考え行動する「自律型社員」になる

2 相手の意図を把握する ①読み解き力

- (1) 相手の意図や想いを読み取るのに必要なマインドとスキル
- (2) 機転をきかせて“先読み仕事”を実現する
- (3) 相手の気持ち・状況を理解するマインド
- (4) 読み解き力を使って、先読み仕事を実現する **ケーススタディ**

3 業務を効率的に遂行する ②段取り力

- (1) 段取りとは何か (2) 仕事の段取りを決める要素
- (3) 段取り力チェック **チェックリスト**
- (4) 私流の段取り術
- (5) 今より効率を上げる仕事の進め方 **ワーク**
- (6) 明日を創るための投資の時間が生み出せているのか？
～業務のマトリックス化～

4 適切な優先順位をつける ③さばき力

- (1) 効率よく業務を遂行するための『仕事の優先順位』のつけ方 **ケーススタディ**
- (2) 「鳥の目、虫の目、魚の目」で全体最適を考えながら遂行する力
- (3) 優先順位の判断軸を明らかにする

5 周りへの影響力を発揮する ④巻き込み力

- (1) リーダーシップとフォロワーシップ
- (2) 周りに良き影響を与える関わり方（心構え・行動）
- (3) チームの成果を高める連携
- (4) 2つのパワーを効果的に発揮する
- (5) 効果的な後輩支援・上司補佐 **ケーススタディ**

※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。

仕事の質とスピードを高める「4つの力」向上セミナー

講師紹介 (敬称略)

麻野 由佳
(Asano Yuka)

株式会社ビジネスプラスサポート
人財育成プロデューサー

私立大学の事務局総務職員として、各種書類の書式統一やマニュアル化など、業務の遂行・効率化に貢献する。不動産会社の社長秘書として勤務。業務効率化・標準化を実践し、チームの生産性向上を実現。独立後はライブビジョンの構築を中心に企業研修講師としても活動の幅を広げ、キャリア開発及びコミュニケーションや事務スキルの能力開発の分野で活躍する。職業訓練校の就職支援責任者として、授業やキャリアコンサルティングの傍ら、新規採用や新人講師の育成・指導にも携わる。

1級キャリアコンサルティング技能士(国家検定)、高田ビジネスコンピュータ学校常勤講師。(株)ビジネスプラスサポート 人財育成プロデューサーとして、現在に至る。「自分らしく輝く笑顔あふれる社会を創る」をミッションに、人が持つ成長欲求を大切に、充実した人生の実現に向けての支援を展開している。

参加者の声

- ・演習・グループワークを通じて明日からすぐに実践できそうな方法を学ぶことができました。
- ・グループワークでは自身と同じような悩みを持つ方と共有し合い、他社の参加者が実践している話も聞くことができ大変参考になった。
- ・演習やグループワークの時間、個人的にまとめる時間を確保していただいたので、頭の中を整理しながら進めることができました。

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 100575** 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。

※昼食の提供はございません。(各自でご用意ください。)

※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ください。ご同意のうえお申し込みください。

参加定員 50名

※最少催行人数に満たない場合は中止・延期することがあります。

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 (開催当日を含みます)	参加料の10%	無 料
開催7日前～前々日 (開催当日を含みます)	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。万が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問い合わせフォームよりご連絡ください。

会場開催の会場案内

会場地図は、参加証送付時にご案内いたします。

日本能率協会 研修室 〒105-8522 東京都港区芝公園3-1-22

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。

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