

# タイムマネジメント研修

対象者：一般職員

## 1. 研修の目的

“追いかけられる仕事”が急増している中、仕事の効率化を図るためにタイムマネジメントの必要性が強く叫ばれています。しかし、職場でタイムマネジメントを上手く活用している事例はあまり聞かれません。そこで、本研修では、シンプルで実践しやすいタイムマネジメントの考え方や手法について、事例を交えながら進めます。また、仕事を計画的・効果的に進めるために欠かせないコミュニケーションの重要性も同時に追求します。

## 2. 研修内容

|       | 内 容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:00  | <b>1. 何故、タイムマネジメントが必要なのか？</b> 【講義】<br>1) 職場環境の変化 ～追いかけられる仕事の急増～<br>2) タイムマネジメントの目的は「仕事管理」<br>3) 着眼大局・着手小局 ～「鳥の目」と「虫の目」～<br><br><b>2. 仕事の効率化の理想と現実</b> 【講義・グループワーク】<br>1) 時間の使い方の“理想” ～ミニ事例を通じて～<br>2) 仕事の効率化に関する悩み・とまどいの共有化<br>● グループ討議、発表、講師コメント<br>3) 参考 あなたのワークスタイル分析<br><br><b>3. タイムマネジメントを実践するために</b> 【講義・グループワーク】<br>1) タイムマネジメントを構成する要素<br>2) 従来のタイムマネジメント技法のメリットとデメリット<br>3) おすすめ技法① 付箋を活用した方法 |
| 12:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 13:00 | 4) おすすめ技法② “時間の地図”<br>5) グループワーク ～“時間の地図” 悪い計画事例の検討～<br>● 個人・グループ討議（発表用資料作成）、発表<br>● 講師解説：ポイント整理<br>6) これまでのまとめ ～仕事の先延ばしを防ぐために～<br><br><b>4. 組織としてのタイムマネジメント</b> 【講義・グループワーク】<br>1) 職場内コミュニケーションの重要性<br>2) 仕事の優先順位のつけ方とは ～事例研究① A子の仕事の抱え込み～<br>● 個人・グループ討議、発表<br>● 講師解説：ポイント整理<br>3) 仕事を任せて効率化を図る ～事例研究② ありがちな悪い仕事の任せ方～<br>● 個人・グループ討議、発表<br>● 講師解説：ポイント整理                                              |
| 16:30 | <b>5. まとめ ～効率的な仕事を発揮するために～</b> 【講義】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |