

管理者のセルフマネジメント術（札幌開催）

悩める管理者必見！上司としてのセルフマネジメント術を学ぶ

研修期間 2026年2月25日(水)～2月26日(木)

対象者 経営幹部、管理者

定員 / 受講料 25名 / 22,000円

- 職場のパフォーマンスがあがらずに悩んでいる方
- 自身のメンタルケアに悩みを抱えている方
- 仕事の管理の仕方を身につけたい方

日数 / 時間数 2日 / 14時間

研修会場 (独)中小企業基盤整備機構 北海道本部 大会議室 (札幌市中央区北2条西1丁目1-7 ORE札幌ビル6階)

研修のねらい

目まぐるしく変化する外部環境の中で、上司自身のセルフマネジメントは、部下や部門業績、働きやすさや働き甲斐に大きな影響を与えます。上司としてのセルフマネジメントを業務的側面や心理的側面から徹底的に理解することが重要と言えます。

本研修では、部門の業績、部門の働きやすさを実現するために、業務的側面と心理的側面の両面から、セルフマネジメントの手法をマスターします。また、自身のセルフマネジメントの改善計画を策定し、知識の定着と明日からの行動に結びつけます。

研修の特徴

- 仕事を管理するためのマネジメント手法を体系的に学びます。
- 世界の先端を行く心理学を踏まえたセルフマネジメントの手法を学びます。
- 自身のセルフマネジメントの改善計画を作成します。

カリキュラム概要

※カリキュラム内容は、都合により変更する場合がありますので予めご了承ください。

日付	時間	科目	内容	講師(敬称略)
2/25 (水)	9:50～10:00	開講式 オリエンテーション		
	10:00～12:30	セルフマネジメントの原点	管理者のセルフマネジメントがなぜ重要なのか、事例を通じて理解します。 ◆セルフマネジメントが出来ない悪影響について ◆認知行動心理学(REBT)の重要性 ◆自己効力感を向上させる方法	
	13:30～18:00	管理者のセルフマネジメント	自分自身のパフォーマンスを阻害している思い込みを特定し、組織や上司からの期待を確認した上で、自身のパフォーマンスを上げるための考え方を整理します。 ◆組織や上司からの期待の整理 ◆自身の心理的特性の把握 ◆心理的柔軟性(レジリエンス)を高める方法 ◆自分自身のプランの検討 (演習)	
2/26 (木)	9:30～12:30	時間管理の実践法	経営資源の中で特に重要である時間の有効活用を図る方法を演習を交えて体系的に学びます。 ◆仕事管理の側面からのタイムマネジメント ◆タイムマネジメントの具体的な方法 ◆自身のタイムマネジメント (演習) タスクの書き出し、優先順位の設定、三か月先の仕事に対応する方法	溝井&パートナー 経営コンサルティング 事務所 代表 溝井 伸彰
	13:30～15:30	自己効力感を引き上げる目標設定の方法	自己効力感を引き上げるための目標設定の方法論を学び、自身の目標設定を検討します。	
	15:30～17:30	自社での実践に向けて	グループで二日間の研修を振り返り、研修受講前と受講後で何がどのように変化したかを共有し、研修のまとめとします。	
	17:30～17:50	終講式		

講師紹介



溝井 伸彰 (みぞい のぶあき) 溝井&パートナー経営コンサルティング事務所 代表

明治大学政治経済学部卒業後、広告代理店、CIコンサルティングファーム、中小企業を顧客とするコンサルティング会社での事業部長を経て現職。現在は、中小企業大学校研修講師、産業能率大学通信課程兼任教員等のほか、顧問契約を結ぶクライアント企業に実践的な経営支援を行う。専門領域は、事業戦略の構築支援、マネジメント、世代交代を迎える企業の幹部養成等のほか心理的技法を用いたカウンセリング、企業文化の刷新を含む組織開発等。「専門家集団で、人の可能性を最大化する」合同会社いしずえ 代表社員。中小企業診断士、公認心理師、REBT心理士。