

カリキュラム

コースコード：25-150

タイトル		経営者・経営幹部のためのセルフマネジメント講座【名古屋】			
サブタイトル		明日から変わる！心と仕事を整え、組織を動かす力を磨く			
研修のねらい		目まぐるしく変化する外部環境の中、経営者・経営幹部自身のセルフマネジメントは、会社の意思決定や社員のモチベーションにも大きな影響を与えます。本研修では、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学ぶとともに、自身の改善計画を策定し、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。 ・心理学の要素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。			
対象者		経営者、経営幹部、管理者 ・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見直したい方	定員	24 名	
			研修期間/時間数	2026年2月17日（火）～18日（水）	
				2 日	14 時間
			会場	名古屋国際センター 第1会議室	
			受講料	22,000円	
科目構成					
日付	時間	科目	内容		講師
2/17 （火）	9:50～10:00	開講式・オリエンテーション			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
	10:00～12:30	セルフマネジメントの原点	経営者・経営幹部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。 ・ドラッカースクールで取り上げられているセルフマネジメント ・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	経営者・経営幹部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、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。 ・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）		
2/18 （水）	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）		
	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。		
	17:30～17:40	閉講式			
講師氏名		略歴			
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、(株)国連社、(株)ODS、(株)ミツウロコを経て、(株)ティビーシーでコンサルティング事業部長就任。ベンチャー支援のため専門家を組織しベンチャー企業、中小企業に対するコンサルテーションを実施。その後、独立。起業家の育成、創業支援及び経営コンサルティングを行う。コンサルティング実績は、試作業、広告業、美容業、美容ディーラー業、専門商社、整体業、樹脂製品問屋業等多岐にわたる。中小企業基盤整備機構などでアドバイザーを務めるなど、各方面で活躍中。中小企業診断士。著書に『となりの「美容院」が儲かっている本当の理由―誰でも今日からやれる5つのアクション』（ばる出版）、『なぜか上手いく社長の、「失敗しない」しくみ―大振りで狙う勝ちより負けをなくす経営 困難突破マニュアル』（ばる出版）、『小さな会社の「移転・引越し」マニュアル―スリムな組織に合ったオフィス環境へ』[共著](ばる出版)。			