コースNo. 157

中小企業大学校
瀬戸校
組織マネジメント

明日から変わる！心と仕事を整え、組織を動かす力を磨く

経営者・経営幹部のための セルフマネジメント講座

［名古屋開催］

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。

研修のポイント

- ☑ 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。

研修期間

2027年
2/16(火)～2/17(水)
（2日間・14時間）

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

受講料 22,000円（税込）

会場

名古屋国際センター 5階 第1会議室

名古屋市中村区那古野一丁目47番1号

月日	時間	科目	内容
2/16(火)	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	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）
2/17(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	

※カリキュラム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。

講師紹介（敬称略）



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（みぞい　のぶあき）

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』(ぱる出版)、『なぜか上手くいく社長の、「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』(ぱる出版)、『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](ぱる出版)。

Be a Great Small.
中小機構

中小企業大学校 瀬戸校

瀬戸校YouTube公式チャンネルはこちらから

受講風景や研修の様子はこちらからご覧いただけます。
瀬戸校の雰囲気を動画でご体感ください！

WEB申込のご案内

中小企業の方であればどなたでも受講できます。インターネットにてお申し込みください。

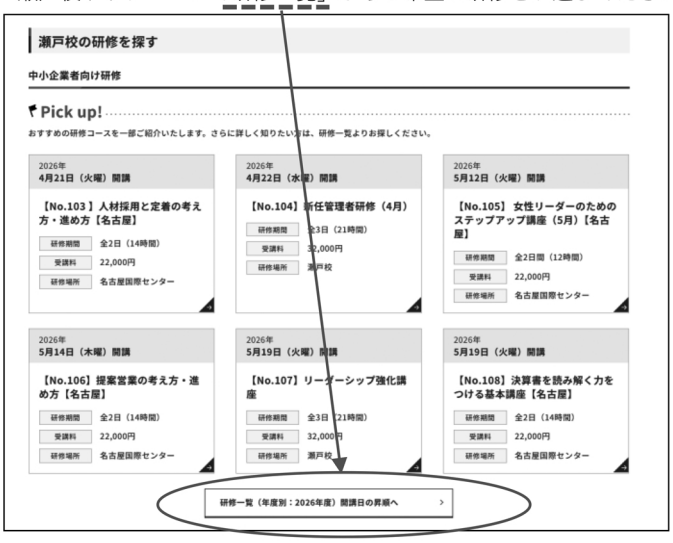
※応募者多数の場合、キャンセル待ちとなる場合がございますので、お早めにお申し込みください。
※経営コンサルタント等（中小企業診断士、税理士、社会保険労務士など）の方は、受講をご遠慮いただく場合がございます。

1 中小企業大学校のホームページにアクセス

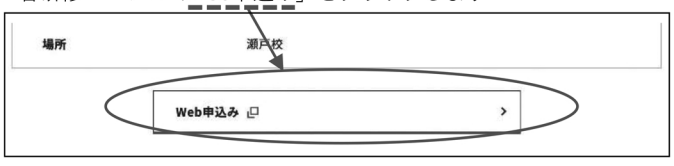
【瀬戸校ホームページ】
https://www.smrj.go.jp/institute/seto/index.html

瀬戸校　検索　※PCでの申し込みが便利です

2 瀬戸校トップページ「研修一覧」からご希望の研修をお選びください



3 各研修ページの「web申込み」をクリックします

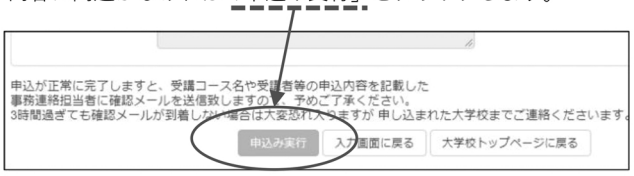




4 申込み画面に必要事項を入力後「確認画面へ」をクリックします



内容に問題がなければ「申込み実行」をクリックします。



申込完了後、確認メールが送信されます。
※確認メールが届かない場合や内容が異なる場合は、お手数ですが瀬戸校までご連絡ください。

次回からのお申込みが簡単に！

WEB企業ID登録がおすすめ！

WEB企業ID登録で、次回からのお申込みがより簡単になります。
ぜひこの機会にご登録ください。

登録方法

受講申込みのページ「事務連絡担当者」の欄にある「WEB企業IDの登録」で「可」を選択してください。



※まず先行して、WEB企業IDを新規で登録したい方は・・・
受講申込みページの左側にある「WEB企業IDでログイン」内の『新規登録』ボタンよりご登録いただけます！

お申込完了後、ご登録のe-mailアドレス宛に「お申込み受付の確認メール」が送信されます。
内容に従い、WEB企業IDのパスワード設定をお願いします。
次回以降は「WEB企業IDでログイン」欄にIDと設定したパスワードを入力しログインいただくと、企業情報などが自動で入力されるほか、過去の申し込み履歴をご覧いただけます。

お申し込みから開講までの流れ

受講お申込み → 受講決定通知（開講１ヶ月前） → 受講料のお振込み → 開　講

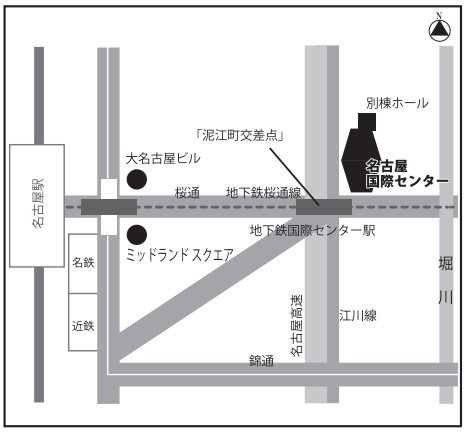
※お振込みいただいた受講料は、キャンセルされた場合にも一部または全額を申し受けますので予めご了承ください。
※より多くの企業の皆様が受講できるよう、原則として１コースあたり１社３名様までのお申し込みといたします。
（３名を超えてのお申し込みはキャンセル待ち扱いとなります。）

名古屋国際センターへのアクセス

住所：名古屋市中村区那古野１－４７－１

＜公共交通機関＞
●名古屋駅　　徒歩７分
●地下鉄桜通線 国際センター駅　２番出口すぐ

※受講者様専用の駐車場はご用意しておりません。



お問い合わせ先

中小企業大学校 瀬戸校
独立行政法人 中小企業基盤整備機構 中部本部

〒489-0001 愛知県瀬戸市川平町79番地
TEL 0561-48-3401 FAX 0561-48-2224
URL https://www.smrj.go.jp/institute/seto/