

定時に仕事を終わらせる！

参加費無料・オンライン開催

# タイムマネジメントセミナー

セミナーとグループワークを通じて  
働く女性が交流するオンライン研修講座です



対象

石川中央都市圏  
在住・在勤の働く女性

※求職中の方も受講可能です。  
※石川中央都市圏は、金沢市・白山市  
かほく市・野々市市・津幡町・内灘町  
の4市2町で構成する圏域です。

定員

先着**30**名

※全2回の講座を受講できる方とします。

10月7日 **金** 10月14日 **金**

14:00～17:00 (両日とも)

第1回

- ・ 時間管理について考える
- ・ タイムマネジメントの原則
- ・ 自分のワークスタイルを知る
- ・ 自分の仕事を検証し改善する

第2回

- ・ QCDRを明確にする
- ・ 優先順位を明確にする
- ・ 仕事のやり方を工夫する
- ・ 目標設定

お問い合わせ

金沢市市民局ダイバーシティ人権政策課

〒920-8577 金沢市広坂1丁目1番1号

TEL ▶ 076-220-2095 FAX ▶ 076-260-1178

MAIL ▶ [jinken@city.kanazawa.lg.jp](mailto:jinken@city.kanazawa.lg.jp)

# タイムマネジメントセミナー プログラム

このような方は是非ご参加ください

- ✓ 業務が多すぎて、どこから着手すべきかわからない
- ✓ 予定していた業務と、急に入ってきた業務のどちらを優先するか判断に迷う
- ✓ 計画を立てても計画通りに進まず、気づけば締切直前になってしまう
- ✓ 業務に追われて仕事が終わらない、残業時間を減らしたい



【第1回】10月7日（金）14:00～17:00

## 1. 時間管理について考える

【ワーク】仕事の時間管理につき、苦手なことや悩みを共有する

## 2. タイムマネジメントの原則

- (1) 原則1:「時間」そのものは、現実には管理できない
- (2) 原則2:管理できるのは、仕事や行動
- (3) 原則3:仕事を管理するとは、考え方や行動を変えること
- (4) 原則4:PDCAサイクルで仕事をすすめる

## 3. 自分のワークスタイルを知る

- (1) 自分の仕事を洗い出す

【ワーク】自分の仕事と所要時間を洗い出す

- (2) 自分のワークスタイルを知る

【ワーク】昨日までの3日間を振り返り、自分の時間の使い方を洗い出す

## 4. 自分の仕事を検証し改善する

- (1) 仕事・行動は4つに分類できる
  - (2) 考える仕事～集中することが鍵
  - (3) こなす仕事～連続処理が鍵
  - (4) 完全に時間を拘束されてしまう仕事～減らすか移す
  - (5) 少しなら時間を自由に使える仕事～徹底活用する
- 【ワーク】自分の仕事を4つに分類し仕事の時間が妥当か振り返る
- (6) 組織的視点で自分の仕事かどうかを考える

【第2回】10月14日（金）14:00～17:00

## 5. QCDRを明確にする

- (1) 仕事の目的を明確にする
- (2) 仕事のゴール（QCDR）を明確にする
  - ・Q（品質）、C（コスト）、D（納期）、R（リスク）

【ワーク①】上司からの依頼を引き受ける際のQCDRについて、注意点を書き出す

【ワーク②】自分の仕事の中から一つ選び、その仕事のQCDRを考える

## 6. 優先順位を明確にする

- (1) 優先順位をつけることが仕事の成果をあげる
  - (2) 優先順位のつけ方～比較による図解化
- 【ワーク①】自分が普段行っている仕事を思いっ限り挙げる
- 【ワーク②】自分の仕事を「緊急度」と「重要度」で整理する
- (3) 優先順位を意識して仕事を進める

【参考】知っておきたい「選択と集中」～パレートの法則より

## 7. 仕事のやり方を工夫する

- (1) できそうな工夫を持ちよる
- 【ワーク】自分が行っている仕事上の工夫を共有する
- (2) よくある時間の無駄遣いを減らす

## 8. 目標設定

【ワーク】研修を踏まえ、今までの問題点と今後の改善策を考える

【講師】 株式会社インソース認定講師

## 【WEBセミナーの接続について ～ご準備いただくもの～】

- ・Zoomのダウンロード・インストール・パソコン等（スマートフォン、タブレットもご利用いただけます）
- ・イヤホンまたはスピーカー（必要に応じて）・WEBカメラ（接続機器に内蔵されていない場合）
- ・以下の受講環境を推奨しております
  - 長時間接続できるインターネット環境
  - 講師の声が聞き取りやすい静かな場所
  - 発表や受講者さま同士のグループディスカッションを伴うため、声を出せる環境

## ◇申込方法

金沢市電子申請サービスの申込フォームよりお申し込みください。

金沢市 働く女性の交流会



- ・二次元コードを読み取り、スマートフォンからお申し込みいただけます。
- ・申し込みいただいた個人情報は、本事業以外での利用・第三者への提供はいたしません。



## ◇申込締切日 9月30日（金）

- ・但し、募集定員に達しましたら締切とさせていただきます。