New

自然総研セミナーのご案内

セミナー番号
9272

仕事の質とスピードを高める「4つの力」向上研修

仕事のスピードを上げたい、でも質を落とせない一多くの方が抱える課題です。
本研修では、その両立を可能にする「4つの力」を体系的に学びます。効率と付加価値を同時に高め、確かな成果を生み出す実践力を身につけましょう。そして、その実践力を日常に活かすことで、限られた時間の中で成果を出し、ワークライフマネジメントを実現します。

Ⅰ. 仕事の質とスピードを高める仕事術
～これからの時代、今のままでは成果は上がらない～
- 仕事の質とスピードを高める「4つの力」を手に入れ「ワーク・ライフ・マネジメント」を実現する

Ⅱ. 相手の意図を把握する＜①読み解き力＞
- 相手の意図や想いを読み取るのに必要なマインドとスキル
- 読み解き力を使って、先読み仕事を実現する【ケーススタディ】

Ⅲ. 業務を効率的に遂行する＜②段取り力＞
- 段取り力チェックで自身の段取りの傾向を知る
- ムダ無しタイムスケジュールの組み方とは【ワーク】

Ⅳ. 適切な優先順位をつける＜③さばき力＞
- 効率よく業務を遂行するための「優先順位」のつけ方
- 優先順位の判断軸を明らかにする【ワーク】

Ⅴ. 周りへの影響力を発揮する＜④巻き込み力＞
- 巻き込む際に必要なリーダーシップ
- うまく周りを巻き込む際の伝え方【ワーク】

Ⅵ. ワーク・ライフ・マネジメントの実現に向けて
- 明日からの行動宣言

講 師

株式会社 ビジネスプラスサポート
人財育成プロデューサー
岡（おか） 亜希菜（あきな） 氏

日 時
2026年5月14日（木）
13:00～17:00
（12:40受付開始）

会 場
大阪梅田池銀ビル 12階ホール
大阪市北区茶屋町18-14

大学卒業後、大手フィットネスクラブにて、社員（スイミングインストラクター）として従事。幼児スイミングコースのプロジェクトの 企画・運営担当をし、全国各拠点で研修会を実施。2009年（株）A＆Mコンサルトへ入社し、ビジネスマナー研修を担当。(株)ビジネスプラスサポート 人財育成プロデューサーとして、現在に至る。2014年 日本キャリア開発協会 CDAを取得後、キャリアカウンセラーとしても活動。2016年に出産し一児の母となってから、女性の働き方改革を自らが率先して行い、短時間で成果を上げる働き方や女性が自分らしく働ける方法をセミナーや研修で広めることに力を注いでいる。

受講料（消費税込）

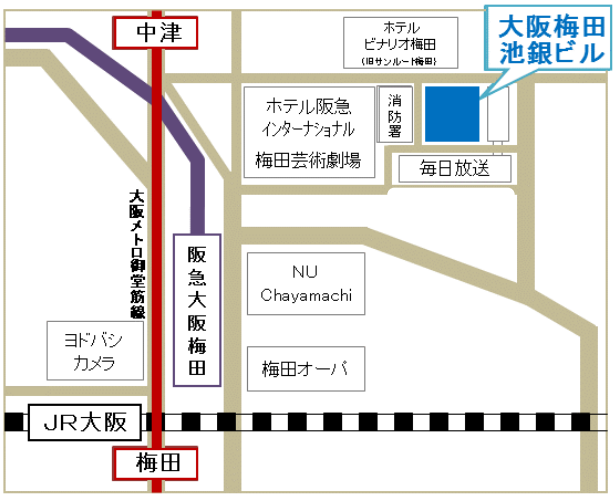
特別法人会員	7,700円
法人会員	13,200円
一般	22,000円

お申込方法 自然総研HPよりお申込みください。

お支払方法
お申込責任者様へ請求書をお送りします。会員企業様は、原則、年会費引落し口座より「口座振替」にてお支払いいただきます。

ご注意点
- 開催日当日の取消しの場合は、受講料を全額お支払いいただきます。
- 会場においては、録音・録画・写真撮影は固くお断りいたします。

◆ご提出いただいた個人情報は、本セミナー開催のため、主催者・協力者で共有させていただきます。また、受講者名簿の作成、出欠確認および弊社からの各種連絡、情報提供のために利用させていただきます。



阪急大阪梅田駅茶屋町口・大阪メトロ御堂筋線中津駅より徒歩5分。または、JR大阪駅より徒歩10分。
※お車でのご来場はご遠慮ください。

主催：自然総研 協力：池田泉州銀行

株式会社自然総研
（お問い合わせ先 ☎072-751-3331）