

主体性を育てる セルフマネジメント研修

セミナー番号

9283

「上司がこう言うから...」「時間がなくて...」そんな言葉を、ついつい口にしていませんか？でもせっかく働くなら、言われっぱなしの仕事より、自ら考え、自ら動き、自ら成果をつかんで評価された方が楽しいのではないでしょうか。仕事においてもプライベートにおいても大事なことは、自分の人生のハンドルを“自分で握る”こと。つまり「主体性」です。

本セミナーでは、自分をマネジメントするスキルを通じて、日々の業務を「やらされる仕事」から「自分の成長のチャンス」へと変えるヒントを学びます。自ら考え、動き、成果をつかみ取る“主体性”的意を身につけ、イキイキと働く魅力的なビジネスパーソンへの一歩を踏み出しましょう。

I. オープニング・導入

II. 主体的と依存的(講義+ワーク)

- ・主体的な人vs 依存的な人の行動の違い

III. 自分を知るセルフマネジメント(講義+ワーク)

- ・セルフマネジメントの領域(感情・時間・目標・行動習慣)
- ・日常の行動習慣を振り返る

IV. 思考をコントロールするABC理論(講義+ワーク)

- ・望む未来のために思考を変える

V. キャリア視点からの主体性(ワーク)

- ・「Will・Can・Must」フレームで考える主体性
- ・「自分のWill・Can・Mustマップ」で整理する
- ・アクションプラン

VI. まとめ

講 師

株式会社マーブルイノベーション
代表取締役

まつお くみこ
松尾 久美子 氏



日 時

2026年9月10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

兵庫県出身。大阪府立大学(現:大阪公立大学)卒業後、鉄道会社の労働組合に就職。組合員2600人の組織運営をサポートし、試行錯誤しながら年齢も地位も上の人に命令ではない巻き込み力を発揮しその経験を体系化⇒「色コミ理論」2020年出版。2011年MarbleInnovation創業。製造業、介護事業、ゲーム制作業、不動産業などで階層別研修やチームビルディングなど多岐にわたる人材育成を行う。2022年株式会社マーブルイノベーション設立。「仕事を楽しめる人を増やし活力ある社会を創る」をvisionに掲げエンゲージメントと心理的安全性の高いチームづくりの伴走者として組織風土の改革を推進する。

受講料	特別法人会員	7,700円
(消費税込)	法人会員	13,200円
	一般	22,000円

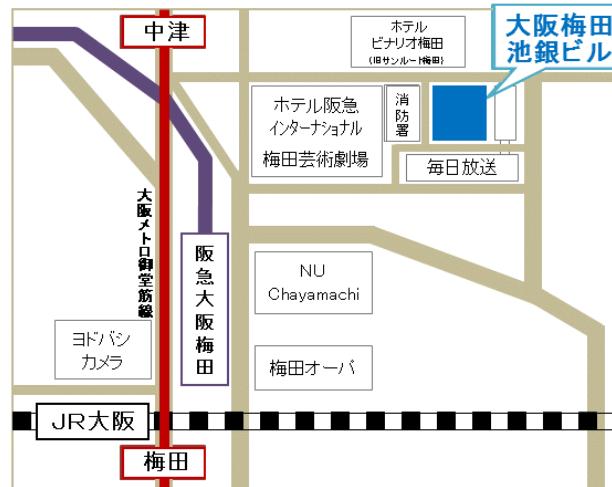
お申込方法 自然総研HPよりお申込みください。

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)