

スキルアップ
セミナー

自己管理で成長し続け、成果をどんどん上げていけ！

若手社員のための自己管理能力養成講座

研修目的

- ① 自己管理能力を身につける
- ② 成長するための具体的な方法を学ぶ
- ③ 成果を上げるためのアクションプランを作成する

対象者

新入社員、若手社員

日 時：平成30年7月12日（木）
10:00～17:00
会 場：伊予銀行本店 南別館2F
「セミナールーム」
（松山市三番町5丁目10-1）

講 師：株式会社
ポールスターコミュニケーションズ
きた こうじ
代表取締役 北 宏志 氏



セミナー内容

1. 自己管理能力を身につけることで

仕事もプライベートも劇的に好転していく！

- ① これから求められるのは「自己管理能力」だ！
- ② 理想の仕事像について考える
- ③ 理想と現実を埋める秘策とは

2. 自己管理能力を向上させよう！

- ① 行動の質を高める方法
- ② 「能動的な姿勢」について考える
- ③ 自己管理能力を高める行動設定とは

3. 自己を分析し、ミッションとビジョンを

明確にしよう！

- ① ジョハリの窓を用いた自己分析
- ② ビジョンをプロデュースする
- ③ ミッションについて考え、ディスカッションする
- ④ 理想とする人から学びを得る方法
- ⑤ 自分のモチベーションを高め、維持する具体策

4. 自己管理能力を具体的に高めていこう！

（分析→認識→改善→実施）

- ① 仕事・お金・健康・私生活それぞれにおける理想とする将来像を描き、シートにまとめる
- ② 今日から始める実施行動を設定する
- ③ 習慣形成について考える

5. 自分がワクワクするアクションプランを

策定しよう！

- ① 経験学習理論を日常生活に活かす方法
- ② PDCAサイクルを頭ではなく心で理解する方法
- ③ ストレスと向かい合う方法
- ④ 明日からの行動宣言！（プレゼンテーション）

《受講生の声》



- ・具体的な事例を交えた講義で、実際のイメージにつながった。
- ・今まで受けた講義で一番わかりやすく、納得できた。
- ・将来に対してワクワクしてきて、自分でもびっくりした。
- ・もっと前向きにチャレンジしていきたいとなった。

株式会社ポールスターコミュニケーションズ 代表取締役 北 宏志 氏

大学卒業後、私立大学附属中高一貫校の教諭になる。キャリア教育、国際理解教育を専門とし、中高版産学連携の推進などに従事。2012年「教育以外の分野にもチャレンジしたい」と一念発起し、有名ランドセルメーカーに転職。新工場の立ち上げを経験する。2013年より中国の関連会社に出向し、現地法人経営層および販売責任者として経験を積む。

2015年、人生理念である「人と人、国と国のコミュニケーションの向上に寄与し、世の中に貢献する」ことを叶えるため、株式会社ポールスターコミュニケーションズを立ち上げ、日本をベースにアジアなどでも精力的に活動中。

《資格》

原田メソッド認定インストラクター【株式会社原田教育研究所より認定】

STR（素質適応理論）コミュニケーションマスター【（一社）STRコミュニケーション協会より認定】

受講料

IRC会員 16,200円(税込)

会員以外 21,600円(税込)

※お1人あたり、含昼食代

お申込み方法

- ◆下記の申込書にご記入のうえ、FAXもしくはE-mailにてお申し込みください。Webサイトからもお申し込みいただけます。
- ◆開催日の前日までに請求書に記載している弊社口座にお振込みください。※領収書は発行いたしません。
- ◆当日キャンセルの場合は、受講料は返金致しかねますのでご了承ください。なお、キャンセルの場合は前日の午後3時までにご連絡ください。
- ◆定員（40名）になり次第、締め切らせていただきます。
- ◆最少催行人数に満たない場合は開催を中止することがございます。

松山市の助成金制度のご案内

本セミナーは「松山市人材育成事業補助金制度」の対象でございます。松山市内に事業所を有する中小企業又は中小企業団体は、受講料の一部について補助を受けられる場合がございます。申請は研修日前日までに済ませてください。

詳細につきましては、松山市地域経済課へ。

【TEL：089-948-6783】

お申込み・問い合わせ先

株式会社いよぎん地域経済研究センター

愛媛県松山市三番町5丁目10-1

（伊予銀行本店南別館4階）

TEL：089-931-9705

FAX：089-931-0201

E-mail：seminar@iyoirc.co.jp（担当：渡邊、川尻、芳野）

受講申込書(兼受講票)		平成30年 7月12日(木)開催		若手社員のための自己管理能力養成講座	
◆該当する方に○をつけてください。				IRC会員 ・ 会員以外	
会社名				修了証が必要な場合は 右枠内に○をつけてください→	
業種		取引店名	伊予銀行 支店		
ご住所	〒				
ご連絡先	TEL:	E-mail			
	FAX:				
申込 責任者	氏名 (所属 役職)				
受講者名	氏 名	所 属	役 職	年 齢	

※受講票は発行していません。本申込書は受講票を兼ねております。

ご記入いただいた個人情報は、セミナーに関する用件に限り利用いたします。それ以外の目的では利用いたしません。