

# 仕事がサクサク進み、成果と好循環が生まれる



## 「スピード仕事術」

～慢性的な仕事の低速状態から抜け出し、高速で安定的に仕事が進められるスキルを身につけよう！～

とき

2024年 11月 19日(火) 9:30~16:30

開催形式

会場(中産連ビル 研修室) または オンライン(ZOOM配信)

対象者	●すべてのビジネスパーソン
研修の目的	1. 正確性と質が担保されたスピード感のある仕事の進め方を身につける 2. 難易度が高い仕事でも、できるだけ仕事のスピードを落とさずに完遂する方法を学ぶ 3. ただ速く仕事をこなすのではなく、速い上に信頼と評価を勝ち取れる仕事の進め方を学ぶ

### ◆働き方改革やDXが進む今、客観的に見て、速効性・信頼性・安定性の3つを満たした仕事ができるかどうかが強く求められています。//

- 仕事が多すぎて、定時退社ができる日は少ない…
- 手ごわい仕事を目の当たりにすると、なぜかメールチェックやルーティンワークに逃げ、後回しにする癖がある…
- 多くの案件を抱えすぎて切迫感を感じ慢性的なストレスになっている。できるだけ速くサクサク仕事を片付けたい！
- 時間がかかりそうな仕事、手順が煩雑そうな仕事を後回しにし、気がつけば納期直前に“やっつけ仕事”をしてしまう…
- やらなければいけないことは分かっているが、どこからどう手を付ければ良いのか分からなくなってしまった…
- 分からないことがあっても、何とか自分で解決しようとして仕事を抱え込んでしまう…
- スケジュールはしっかり計画するが、結果的に絵に描いた餅になることが多い…

仕事を速く進められない人や早く終わらない人は、こういった悩みをお持ちなのではないでしょうか？

実際、多くのビジネスパーソンは、いかに速く効率的に高品質で仕事を仕上げられるかに日々苦心しているようです。

加えて、働き方改革やDXが進んでいる昨今では、客観的に見て「速効性・信頼性・安定性」の3つを担保できるかがより強く問われています。

### ◆仕事の質を落とさずにスピードを上げ、できるだけ早く完遂するスキルを コミュニケーション × 自己管理 × 問題解決の3つの切り口で身につけます！//

実際、仕事の質とスピードの関係は、“質を追求すれば、スピードが落ちる”“スピードを追求すれば、質が落ちる”といいういわばトレードオフの関係にあります。そこで本研修では、質も速さも十分に兼ね備えることができるスピード仕事術を実現するための考え方・技術・コツを身につけます。具体的には、

- サクサクと速く仕事を片付けて定時退社していく人が共通して実践している決まり事
- 気がつけばメールチェックやルーティンワークに逃げてしまわないルールやしくみの作り方
- 分からない時、仕事を停滞・滞留させない方法
- やる気が起きない時、気が乗らない時の早期脱出法
- スピード仕事術実践に向けたマインドと基本考動の習得
- 面倒でやっかいな仕事を後回しにせず、すぐ着手する自己管理方法
- 計画を計画で終わらせず、予定通りに完遂できる自己管理方法
- 仕事が計画通りに進まず、不安になった時の対処法

このように気が進まない仕事・やっかいな仕事に対峙した時に陥りやすい悪状況を回避・脱出する方法を身につけ、演習を通してスピード仕事術の実践スキルを腹落ちさせます。

仕事を速く進められない方、計画を立ててもいつも最後まで完遂できない方、仕事がたまって1日でも早く慢性的な切迫感やストレス状態から解放されたい方など、この機会にスピード仕事術を身につけてできるだけ毎日定時帰社を実現させてください。  
ぜひ皆様のご参加をお待ちしております。

## ◆研修プログラム（9:30～16:30）

### 1. オリエンテーション

・研修の趣旨、目的、活動準備

### 2. 自己の状態を知る（実現性、効力感、納得感）

- (1)これまでのキャリアと立ち位置の理解 ~Will、Can、Must
- (2)なぜ仕事のスピードが上がらないのか
- (3)なぜ仕事の効率化が進まないのか
- (4)仕事のスピード化と効率化が進まない身近な事例
- (5)今自分で工夫していることとのギャップを認識する

### 3. 3Pとスピードアップの原理原則

- (1)3Pとは (2)3Pの実現こそがスピードの原動力になる
- (3)仕事の全体像とポイントのつかみ方
- (4)好循環を生み出すには ~丁寧過ぎない、工夫の連鎖、前倒し、重複
- (5)ゴールイメージを細分化する

### 4. スピード仕事術を実現する3大能力

＜その1：コミュニケーション能力＞ 【演習】

(1)物理的・心理的に見えない格差に気づく

(2)スピードアップを実現する同僚との関係性のつくり方

### 5. スピード仕事術を実現する3大能力 ＜その2：自己管理能力＞ 【演習】

- (1)未だ見ぬ自分自身を理解する
- (2)自分の意思決定や行動を支配するサバーペナリティを知る
- (3)スピード仕事術を習慣化するマイルールをつくる
- (4)スピードを上げる時間感覚、判断軸の養い方

### 6. スピード仕事術を実現する3大能力 ＜その3：問題解決能力＞ 【演習】

- (1)話の本質をつかむ思考法（優先順位思考、仮説思考）
- (2)メモの取り方 ~環境整備とルール、ポストイットの使い方
- (3)会議での情報収集のしかた
- (4)仕事が好きになるスピード展開力の磨き方

### 7. 更なるスピード化の追求

- (1)卓越したスピード仕事術を実践する具体事例の紹介

### 8. 研修の総まとめ

- ・全体の振り返り、質疑応答、講師講評

## 講 師

### 中産連パートナー講師

### ビジネスコンサルタント

外資系製薬会社にて営業、新製品市場のマーケティング部門、トレーニング部門を歴任。新入社員から管理職までの階層別研修、ビジネススキル研修を始め教育体系づくり及び運用を担当する。これらの経験を活かして、現在は多くの企業や学校において、「主体性」、「やり抜く力」の養成、「スピード仕事術」、「メモの技術」、「レッシャーに強くなる仕事術」といった新入社員～若手中堅社員向け、更に多様な人財から成る組織の「チームビルディング」、「組織の一体感づくり」を中心とした組織開発及び人財開発のファシリテーターとして身体を動かす体感得型の研修を幅広く行っている。

## 仕事がサクサク進み、成果と好循環が生まれる「スピード仕事術」（11／19） 参加要項／参加申込書

参加費（1名様）	中産連会員 セミナー受講のみ 36,300円（消費税込） フォローアップ（事後行動支援）付き★ 41,800円（消費税込）	中産連会員外 42,900円（消費税込） 48,400円（消費税込）	★フォローアップのラーニングコーチが、スピード仕事術の実現と定着に向けてしっかりサポートいたします！
申込方法	<p>●中産連ホームページの各セミナー詳細よりお申込みください。（<a href="https://www.chusanren.or.jp">https://www.chusanren.or.jp</a>） 申込みが完了しましたと、申込責任者のメールアドレスに「申込完了メール」が届きます。</p> <p>●ファックスでのお申込みも可能です。下記申込書に必要事項を記入の上、切り取らずに送信してください。</p> <p>●フォローアップ（事後行動支援）を希望される方は下記申込書の欄に「□」を入れてください。</p> <p>※コンサルタント及び教育機関の方のお申し込みはお断りしております。ご了承ください。</p>		
受講までの流れ	<p>＜会場受講の場合＞ 受講票と請求書を開催日の約2～3週間前に申込責任者宛へ郵送します。</p> <p>＜オンライン受講の場合＞            ①開催日の約1週間前になりましたら、「参加用URL」「ミーティングID」「パスコード」をメールにてご案内します。            ②テキストと請求書は開催日の約1週間前に申込責任者へ郵送します。            【オンライン受講の注意事項】            ・配信システムはZoomを使用します。Zoomがインストールできるカメラ付きパソコンをご用意ください。また、イヤホン付きマイクのご使用を推奨します。            ・接続が切れないよう有線のLAN環境での受講を推奨します。また、接続先環境に起因する音声・映像障害などについては保証しかねますのでご了承ください。            ・IDを共有してのご利用や、画面を投影してのご利用など、参加者ご本人以外の使用はお断りします。            ・研修の撮影・録音は固くお断りします。         </p>		
キャンセルについて	<p>お客様のご都合によりキャンセルされる場合には、以下のキャンセル料を申し受けます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・会場受講の場合：開催日の前日（土日祝日を除く）～当日・・・・・・受講料の100%</li> <li>・オンライン受講の場合：テキスト発送後（開催日の約1週間前）・・・・・・受講料の100%</li> </ul> <p>※テキスト発送日はセミナーにより異りますので下記担当者へご確認ください。</p>		
申込み・問合せ先	<p>一般社団法人中部産業連盟 マネジメント研修事業部 小橋川 〒461-8580 名古屋市東区白壁3-12-13 TEL052-931-9824 FAX0120-342-340 e-mail : <a href="mailto:kohashikawa@chusanren.or.jp">kohashikawa@chusanren.or.jp</a></p>		

会社名

〒

年 月 日

所在地

T E L

F A X

参加形態	フォローアップ 事後行動支援 を希望(✓)	参加者 所属部課・役職名	参加者氏名(フリガナ)	年齢	E-mail アドレス
<input type="checkbox"/> 会場	<input type="checkbox"/> オンライン				
<input type="checkbox"/> 会場	<input type="checkbox"/> オンライン				

申込責任者 所属部課・役職名	申込責任者氏名(フリガナ)	E-mail アドレス

会社概要	業種(主要製品名)	資本金	従業員数	今回ご記入いただく個人情報は、セミナー等の運営・情報提供(郵便、メール、FAX等)においてのみ使用致します。 詳細は当連盟HP( <a href="http://www.chusanren.or.jp/privacy/index.html">http://www.chusanren.or.jp/privacy/index.html</a> )をご覧下さい。同意のうえ、ご協力をお願い致します。関連情報が不要の場合には下記にレ点のご記入をお願い致します。
		百万円	人	
中部産業連盟会員(○印をお付けください)	会員	・	会員外	<input type="checkbox"/> セミナーなどの関連情報の案内を希望しない