

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脱し、高速かつ安定的に仕事を進める力を身につける！～

と き

2025年 10月 23日(木) 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. 正確性と質の両方が担保されたスピード感にあふれた仕事の進め方を身につける
2. 難易度が高い仕事でも、仕事のスピードをできるだけ落とさずにきちんと完遂できる方法を学ぶ
3. 仕事をただ速くこなすのではなく、速い上に信頼と評価が得られる仕事の進め方を学ぶ

変化の速い現代では、速効性・信頼性・安定性の3つを満たす仕事が強く求められている！

-  仕事が多すぎて、定時退社ができる日がほとんどない…
-  手ごわい仕事を目の当たりにすると、なぜかルーティンワークやメールチェックで気をそらし、後回しにしてしまう癖がある…
-  多くの案件を抱えず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て、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けど、どこからどう手を付ければ良いのか分からなくなって立ち往生することがある…
-  分からないことがあっても何とか独力で解決しようとして仕事を抱え込んでしまい、結果として時間を浪費してしまう…
-  計画はしっかり立てるが、なぜか計画倒れで終わってしまうことが多い…

仕事を速く進められない人や速く終わらない人は、このような悩みをお持ちなのではないでしょうか？

実際、働き方改革やDXが進んでいる昨今では、仕事において「速効性・安定性・信頼性」の3つをいかに担保できるかが強く問われており、それゆえ、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を日々追求しています。

◆速さと質を同時に叶える「スピード仕事術」が実践できる考え方・技術(コツ)が身につく！

しかし、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、「速さと質を同時に叶えるスピード仕事術」を実践するための考え方・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ながらも、結果はしっかり残す人が実践している決まり事**
-  **気がつけばルーティンワークやメールチェックばかりに逃げてしまわない仕事への向き合い方**
-  **どう進めていいか分からない時、仕事を停滞・滞留させない方法**
-  **仕事に対してやる気が起きない時(気が乗らない時)から早く抜け出す方法**
-  **スピード仕事術を実現するための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、すぐに着手する習慣が身につく自己管理方法**
-  **せっかく立てた計画を計画倒れで終わらせず、予定通りにきちんと完遂できる自己管理方法**

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ネガティブな状況を脱出・回避する方法や、慢性的な仕事の低速状態から早く抜け出してスピード仕事術が実践できる知識とスキルを演習を通してしっかり身につけます。

「仕事を速く進めることができない方」、「計画を立てても最後まで完遂できず、計画倒れで終わることが多い方」、「仕事が遅くていつも納期やべ切にギリギリで慢性的な切迫感やストレス状態から1日でも早く抜け出したい方」はこの機会にぜひご参加ください。

◆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. 自分自身の今の状態を知る(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)今自分が実践している仕事の進め方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)好循環を生み出す留意点 ～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ブパーソナリティを知る

(3)スピード仕事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、判断軸を養う

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)スピード仕事を実現するメモの取り方 ～環境整備とルールづくり

(3)会議での情報収集のしかた

(4)仕事のスピードが上がると、仕事が好きになる

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、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教育機関において、「スピード仕事術」、「主体性と当事者意識」、「やり抜く力の養成」、「メモの技術」、「プレッシャーに強くなる仕事術」といった新入社員～若手中堅社員向けの研修に加え、多様な人材から成る組織を融合させる「チームビルディング」、「組織の一体感づくり」といった組織開発ファシリテーターとして身体を動かす体感体得型の研修も幅広く行っている。

仕事サクサク進み、成果と好循環が生まれる「スピード仕事術」（10／23） 参加要項／参加申込書

参加費（1名様）

	中産連会員	中産連会員外
セミナー受講のみ	36,300円(消費税込)	41,800円(消費税込)
フォローアップ(事後行動支援)付き★	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

●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。(https://www.chusanren.or.jp)
申込みが完了しますと、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。
●FAX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。
●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「レ」を入れてください。
※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。

受講までの流れ

<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。
<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ご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。

キャンセルについて

お客様の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。
・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%
・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%
※テキスト発送日はセミナーにより異なりますので下記担当者へご確認ください。

申込み・問合せ先

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 e-mail：kohashikawa@chusanren.or.jp

年 月 日

会社名

〒

所在地

TEL

FAX

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)	E-mail アドレス
☐ 会場				
☐ オンライン				
☐ 会場				
☐ 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、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(http://www.chusanren.or.jp/privacy/index.html)をご覧ください。 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。 ☐ セミナーなどの関連情報の案内を希望しない
		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	