

# リモートワークで役に立つセルフマネジメント

マナビクス代表／研修講師、ワークショップデザイナー 丹羽 将喜

セルフマネジメントができる人/できない人	
セルフマネジメントができる人	セルフマネジメントができない人
自分で考え、行動できる	指示待ち・受け身・様子見ばかり
感情をコントロールできる	他者の言動で感情がゆらぎやすい
“やるべきこと”に集中できる	“やりたいこと”に目移りしてしまう
“要・不要”で判断できる	“好き・嫌い”で判断してしまう
環境が変化しても自分を見失わない	環境の変化に振り回される
計画的に目標達成し、成長していく	計画通りに進まず、目標達成もできない

実学習時間

2.75h

難易度



受講料

¥5,500

税込

## 学習目標と狙い

リモートワーク下では自己管理が一層求められており、特に必要される「心身のケア」、「人間関係の自発的な管理」、「今後の自己成長への考え方」について学習する。

## 学習プログラム

PDU

2.75

- 第1回 「自ら動く」① 重要性、簡易診断
- 第2回 「自ら動く」② 自立型人材、エゴグラム
- 第3回 「自ら動く」③ レジリエンス、ストレス
- 第4回 「自ら学ぶ」① 学びサイクル、正しい聴き方
- 第5回 「自ら学ぶ」② 話し方、フィードバック
- 第6回 「自ら育つ」 緊急重要なマトリクス

### 【概要】

多くの企業でリモートワークが導入される中、心身ともに安定した状態を維持しつつ、仕事へのパフォーマンスや人間関係を自発的に管理すること、そして、今後自分はどうな能力を身に付けていけばいいのか考え、行動する能力がますます求められています。

リモートワークで感じる問題点や、上司と部下の認識のギャップなどの外部環境を認識したうえで、本講義では、「自ら動く」、「自ら学ぶ」、「自ら育つ」というセルフマネジメントに必要な姿勢を3つ分けてそれぞれのテーマについて講義します。



自分をどうマネジメントすればいいのか、やる気だけの問題だけではなく、具体的な行動を紹介頂き、非常に役立っております。

受講期間	講義	理解度テスト	演習	チャメール	修了証	修了アンケート	制作年
6ヶ月	6回(平均28分)	あり (3回)	なし	なし	なし	なし	2020



10947