



# タイムマネジメント・ベーシック with ストレスマネジメント

時間は、私たち人間に与えられた平等なものです。効率的に使うことはもちろんのこと、テコの原理を使うように効果的に時間を使うことが出来れば、さらに生産性は高まります。ビジネスでもプライベートでもより成果を上げることが出来るのです。今回のセミナーでは、自分はどういう時間を使っており、どのような使い方をすればもっと生産性が高くなるのかを自己分析し、より効果的な時間の使い方を学びます。また、時間を上手く使えるようになるとストレスは軽減するでしょう。時間とストレスの関係も興味深いものがあります。このセミナーでは、D.カーネギーの著作「道は開ける」【創元社】を参考に、タイムマネジメントやそれにまつわるストレスマネジメントのヒント(知恵)を学びます。

## Program

- オープニング
- 時間の使い方の自己チェック
- 優先順位
- タイムマネジメントの実践
- 先延ばしへの対処
- タイムマネジメントとストレスマネジメントの知恵を、書籍「道は開ける」から学ぶ

## 開催日時・場所

2024年  
**10月9日** 水 13:00～17:00  
オンライン(Zoom)

2024年  
**10月16日** 水 13:00～17:00  
福岡会場 福岡銀行本店4階  
セミナールーム  
福岡市中央区天神2-13-1

開催方法 対面 1回 / オンライン 1回

定員 会場開催 30名 / オンライン開催 30名

対象 タイムマネジメントを学びたい中堅社員層の方  
(若手社員のスキルアップ、管理職の復習など幅広い層にて受講可能です)

## Profile ● CNGWAY 代表 アトベサトル 跡部 寛 氏

### 【略歴】

大卒後、大手計量・計測器メーカー(一部上場)にて営業職に従事し、BtoB営業、管理職を経験する。その後、人々の成長をサポートする人財育成分野に転職し営業職として経験を積む。そして、2011年に100年以上にわたり世界95か国で展開する世界最古にして世界最大級の組織開発コンサルティングファームであるデール・カーネギー・トレーニングに入社。コンサルタント(セールス)として、BtoB及びBtoC営業にて力を発揮する。約10年間にわたりトップを走り続け、2018年度には、世界8位の実績にてグローバルで表彰される。また、魔法のように人の成長を促すカーネギー流トレーニングの影響を受け、トレーナー養成トレーニングを修了し、現在はデール・カーネギーの公認トレーナーでもある。2021年よりCNGWAYとして独立し、カウンセリングや研修コンサルタントを行いながら、その豊富な営業経験を活かしてトレーナーとしても活躍中である。

【研修実績】 ■リーダーシップトレーニング ■ストレスマネジメント ■ビジョン・ミッション・バリュー ■人間関係構築 ■ソーシャルスタイル ■プレゼン ■フィードバックなど。

【資格・学歴など】 ■武蔵大学経済学部経済学科卒業 ■デール・カーネギー・トレーニング公認トレーナー ■産業カウンセラー ■ウェルビーイング心理教育ナビゲーター

受講料

会員：無料

非会員：1人 5,500円(税込)

※非会員様は請求書を後日送付いたします。

主催

FFG経営者クラブ、福岡銀行、熊本銀行、十八親和銀行、  
FFGビジネスコンサルティング

お申込み人数：全日程を通して1社2名様までの参加申込にてお願いいたします。

下記URLにアクセスの上、該当のセミナーのフォームからお申込みください。

<https://www.ffgbc.com/seminar/>

**お申込期限：各開催日の5営業日前まで**

お申込み  
お問い合わせ先

TEL.092-723-2241  
FAX.092-721-9258

株式会社FFGビジネスコンサルティング内  
FFG経営者クラブ事務局  
〒810-0001 福岡市中央区天神2-13-1  
受付時間 9:00～17:00(但し、銀行休業日は除く)



# タイムマネジメント・ベーシック with ストレスマネジメント

## お申込み方法

1. 下記URLか右記の二次元バーコードよりアクセスの上、該当のセミナーのフォームからお申込みください。

<https://www.ffgbc.com/seminar/>

2. 研修会開催までにお申込み責任者様に「ご案内メール」をお送りします。



上記お申込みが難しい場合は、電子メールでもお受付しております。

電子メール 送信先: [ffgkcj@ffgbc.com](mailto:ffgkcj@ffgbc.com) (FFG経営者クラブ事務局)

以下の情報をお送りください。

- ① 会員番号 ※ご不明な場合は未記入でも差支えございません。
- ② 貴社名
- ③ お申込み責任者様の氏名
- ④ ご参加者様の役職
- ⑤ ご参加者様の氏名(フリガナ)
- ⑥ 電話番号
- ⑦ 住所
- ⑧ お申込み責任者様のメールアドレス ※当日のご案内やZOOMのURLをお送りするアドレスです。
- ⑨ ご参加をご希望のセミナー日程
- ⑩ Sustainable Scale Index利用者であり、人財育成・研修応援プランの特典利用である場合は、その旨をご入力ください。

## ご注意事項

### 【会場参加の場合】

- お申込責任者さまへ電子メールにて受講票をお送りいたします。当日、受付まで必ずご持参いただき、ご提出ください。
- 当日は12時30分より受付を開始いたします。
- キャンセル・ご変更の場合は、必ずFFG経営者クラブ運営事務局(092-723-2241)までご連絡ください。
- 体調がすぐれない場合は、ご参加をお控えください。

### 【オンラインご参加の場合】

- 受講者お1人につき、パソコン又はタブレット1台をご用意ください。
- カメラとマイクを常時オンにして参加いただく講座です。
- 同一会場から複数名が受講の場合、ハウリング防止のため、マイク付イヤホン又はヘッドセットで参加ください。
- 当日は12時45分までにZoomへの入室を完了ください。
- キャンセル・ご変更の場合は、必ずFFG経営者クラブ運営事務局(092-723-2241)までご連絡ください。

## ご留意事項

- ※ご記入いただきました情報は、FFG経営者クラブ、福岡銀行、熊本銀行、十八親和銀行、FFGビジネスコンサルティング、CNGWAYにおいて、本セミナーの円滑な運営のためにのみ利用させていただきます。
- ※当日のセミナーの入退室管理は、FFGビジネスコンサルティングが行います。
- ※セミナーの録音、録画は固くお断りいたします。
- ※セミナーへのご参加が不適当と判断した場合には、セミナーへのご参加をお断りする場合がございます。
- ※インターネット接続にかかる通信料は受講者の負担となります。
- ※通信環境は、光回線、かつ有線で接続できるPCと環境を推奨いたします。通信環境によっては、音声・映像が途切れる等、障害が発生する可能性があります。

お申込み  
お問い合わせ先

株式会社FFGビジネスコンサルティング内  
**FFG経営者クラブ事務局**  
TEL.092-723-2241 FAX.092-721-9258

〒810-0001 福岡市中央区天神2-13-1  
受付時間 9:00~17:00 (但し、銀行休業日は除く)