

多くの企業で急速に進むテレワークですが、時間や場所にとらわれない柔軟な働き方である一方で、仕事を抱え込んだり、長時間労働になってしまう等の問題も・・・。

そこで、テレワークを上手に活用し、自律性をもって働くための「時間管理」と「ストレスケア」の各研修をご提案します。

テレワークの時間管理術



研修の概要

形式 集合研修

時間 90分～120分

主な
内容

- ① 時間管理の重要性
- ② 自分の時間の使い方、傾向を知る
- ③ 自宅でのテレワーク環境の整え方・工夫
- ④ スケジュールの確認と修正
- ⑤ 時間管理ツールの活用
・時間管理の円グラフ 作成&活用法

知っておきたいストレス対処法

研修の概要

形式 集合研修

時間 90分

主な
内容

- ① ストレスチェック
- ② ストレスと心との関係
- ③ リラックス呼吸法
- ④ 自分だけのストレス対処法を考える



※研修時間、内容をご要望や課題に応じてカスタマイズ可能です。費用は、時間、人数、内容により異なります。お気軽にご相談、お問い合わせくださいませ。

お問合せ先

株式会社能力開発（エイジェックグループ）

- 新宿 〒163-0646 東京都新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル46階
TEL 03-5909-7327 / FAX 03-3349-8207
- 品川 〒108-0075 東京都港区港南2-16-4 品川グランドセントラルタワー7階
TEL 03-5781-1582 / FAX 03-5715-2932
- 名古屋 〒450-6307 愛知県名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋7階
TEL 052-563-5400 / FAX 052-563-5401

HP <https://www.nokai.co.jp> / e-mail info@nokai.co.jp (担当:)

