

入社3年目までに身に付けたい 「習慣力」セミナー

～良い習慣が仕事の生産性を劇的に向上させる～

●セミナーのねらい

- 1 今まで継続できなかった要因を分析して、習慣化できる具体的な方法を学ぶ
- 2 年間目標を習慣力で実現する
- 3 習慣化を実現し、成長し続けるビジネスパーソンになる

●対象者

入社3年目までの若手社員の皆さま

講師

株式会社セルフ・インプルーブ
代表取締役

和田 勉 氏



大学卒業後、三共㈱で営業を担当し、好業績を上げる。その間、病氣2回、事故で1回死に直面するが、持ち前の強運で克服。その経験から「人は何のために働くのか、何のために生かされているのか」を深く探求し、心理学、NLP、コーチング、仏教、東洋哲学、禅、武道を学ぶ。その後、三井化学㈱に転職。子会社の支店長時代に全国営業トップに導く。2013年に同社を退職後、(株)セルフ・インプルーブを設立。実施する研修では人が行動できない原因である「メンタルブロック」を外すことで研修後の行動を劇的に変え、業績にすぐに反映されると評判が高い。

開催日時	2024年12月11日(水) 9:30～16:30	
会場	ちゅうぎん岡山駅前ビル 4F 会議室	オンライン会議システム Zoom
定員	20名	20名 ※最小催行人数に満たない場合は開催を中止する場合がございます。
受講料 ※テキスト代含む	維持会員: 8,800円(税込) 賛助会員: 13,200円(税込) 会員でない方: 26,400円(税込)	

●セミナープログラム

※録音・録画をご遠慮願います。

1 なぜ、あなたは長続きしないのか？

- ・あなたは仕事が充実していますか？楽しいですか？
- ・三日坊主を心理学で表現すると…
- ・三日坊主になる4つの原因

2 習慣化ができない理由

- ・習慣とは？
- ・脳科学からみた習慣が続かない理由

3 習慣力を身につければどんどん成長する！

- ・今の自分は、過去の「習慣」でできている
- ・結果を変えたかったら…
- ・習慣づけまでのプロセス
- ・習慣を変える3つのステップ

4 自分の仕事を棚卸する

- ・仕事を4つに分類すると（時間管理）
- ・大切な業務をいつやるか？
- ・あなたが本当にやるべきことは？

5 習慣化できる具体的方法

- ・ステップ1～ステップ4
- ・これであなたも習慣化ができる！

6 年間目標を習慣力で実現する

- ・何のために働いていますか？
- ・あなたの会社での目的と目標
- ・目的と目標はどこが違う
- ・やりたいこと100個書けますか？

7 あなたの明日からの具体的な行動コミットメント

- ・全体の振り返り
- ・「私の習慣コミットメント」の作成

お申込み方法

STEP1

岡山経済研究所セミナーの
WEBサイトにアクセス

岡山経研セミナー 検索



STEP2

セミナーお申込み
フォームに入力

STEP3

入力内容を
「確認」「回答」

STEP4

会場 開催の約2週間前に
受講票が請求書と共に届く
オンライン 開催の約1週間前に
ご案内メールをお送りします。
※資料は郵送

受講料のお支払い方法

開催日の約2週間前をめどに、請求書、振込用紙をお送りいたします。
開催日の前日までに振込みください。
(会場受講をご希望の方には受講票を同封します。)

受講キャンセル

【会場受講の場合】 開催日の2営業日前の17時まで
【オンライン受講の場合】 開催日の4営業日前の17時まで
入金済みの受講料を全額ご返金致します。その後のキャンセルについては、ご入金の有無にかかわらず受講料を申し受けます。ご了承ください。なお、ご都合により代理出席は差し支えありません。

お申込み
問合せ先

一般財団法人 岡山経済研究所 〒700-0823 岡山市北区丸の内1丁目15-20
TEL:086-234-6534 E-mail: ori@mx.mesh.ne.jp URL http://www.okayama-eri.or.jp/

主催 中国銀行・岡山経済研究所