

若手社員のスキルアップ

DX時代の豊かな働き方とは？

仕事と生活の質を改善する集中力向上とタイムマネジメント

平素よりFujitsuユーザコミュニティ九州支部にご理解・ご参加を賜り、誠にありがとうございます。

組織の将来を担う若手社員を対象に、有効的な時間管理と集中力向上をテーマに本会を開催いたします。時間管理と集中力は、私たちの人生をより充実させるための重要な要素であり、安定・安心した生活基盤に大きく関わります。集中力を高め、効率的に時間を使うことで、仕事もプライベートも、そして心もより豊かにすることができます。デジタルコミュニケーションやSNSが職場でも当たり前になったことで、仕事の進め方も変化する中、DX時代における幸福度の高い働き方と、豊かな暮らしの実現に欠かせないタイムマネジメントの効果的な手法と、仕事の生産性向上に影響度が高いと言われている集中力向上の基本知識を学んでいただきます。

ぜひ、この機会にご参加いただき、本研修をお役立ていただきたく、ご案内申し上げます。

日 時	2025年8月6日（水） 10:00～17:00（受付：9:30～）
会 場	富士通Fukuoka Hub 6階 Seminar Room A/B 福岡市博多区東比恵1-5-13 東比恵ビジネスセンターⅡ ※会場の詳細は裏面をご覧ください。
対 象	Fujitsuユーザコミュニティ九州支部会員 入社2～5年目の若手社員 ・働き方に課題を感じ、より主体的に時間や仕事に取り組みたいと考えている方。 ・社会人の基盤作りとして、効率的な働き方や時間管理のスキルを早期に獲得したい方。 ・リモートワークやハイブリッドワークを実践している(オフィス以外の場所でも働く中で)自己管理能力や時間管理の重要性を感じている方。
習 得 目 標	・時間と集中力の二つの観点から、現代の職場環境に最適なタイムマネジメント手法を身に付ける。 ・デジタルツール活用におけるデメリットについての対策と改善策を理解する。 ・時間不足とやるべきことが未完了の焦燥感を払拭し、時間をイメージ通りにコントロールする手法を身に付ける。 ※研修内容は裏面をご覧ください。
定員・参加費	【定員】30名（先着順）原則1会員2名まで【参加費】無料
お申込み・申込期間	2025年6月12日(木)～2025年7月29日(火) 申込URL： https://seminar.jp.fujitsu.com/public/seminar/view/120257
懇 親 会	研修終了後、参加希望者のみといたします。〔会費制〕 ※会場・会費は、別途ご案内いたします。
そ の 他	・会場までの交通費はご負担願います。
講 師 プロフィール	ナレッジネットワーク株式会社 代表取締役社長 森戸 裕一 氏 2002年に創業。企業や自治体主催の基調講演やセミナー、社員研修など、全国47都道府県から年間200回を超えるオファーで創業以来3000回以上の登壇実績を更新中。デジタル化による組織や地域の変革支援が得意分野。国立大学教授、デジタル庁シェアリングエコノミー伝道師、自治体の最高情報責任者(CIO) 補佐官も務める。 

研修内容

時 間	項 目	内 容
9:30	受付開始	
10:00 12:00	DXと人間の 脳内ドーパミンの関連性	- ドーパミンの基本的な役割と特性 - 仕事の質と生活の質
	タイムマネジメントの 基本的な考え方	- 管理の対象と可視化すべきもの - 時間の可視化とプライベート時間の分析
13:00 17:00	仕事の質を高める 重点思考	- 優先順位の重要性 - 優先順位の誤解と考え方 - 効果的な休憩の取り方
	生活の質を高める 集中力の向上	- 時間の密度 - 集中力を高める訓練法 - デジタルデトックスの効果とSNSとの適切な距離
	集中力と生産性向上のための 環境整備	- タイムマネジメントの効率的なテクニック - 受動時間の削減 - トリガー行動の認識と対策

昼食時間は12:00-13:00予定。進行状況により前後する場合がございます。

会場案内

富士通Fukuoka Hub
6階 Seminar Room A/B
 福岡市博多区東比恵1-5-13
 東比恵ビジネスセンターⅡ

<アクセス>

■地下鉄 空港線「東比恵駅」下車、1番出口



<https://www.fujitsu.com/jp/about/corporate/facilities/branches/#pref-fukuoka>

<お問い合わせ> FUJITSUユーザーコミュニティ九州支部事務局 担当：高森・瀬戸・緒方・川崎
 〒812-0007 福岡市博多区東比恵1-5-13(東比恵ビジネスセンターⅡ)
 TEL:050-3459-3061 E-mail: contact-family-kyusyu@cs.jp.fujitsu.com