

ワークショップで個々の力を高めよう!

# 業務効率最大化 プログラム

参加費  
無料

2023

1

18

(水)

## Excel研修

### 脱チャット! 目からウロコのExcel時短術!

— ほとんど理解が進む  
— 初心者の方のExcel研修

パソコンサポートOVA  
代表 大林 ひろこ氏

内容

- Excelの仕組みを理解する
- 時短(①文字入力の時短②ショートカットキーで時短)
- 関数①基本の関数②VLOOKUPの活用
- 絶対参照とは?
- やりやすいデータベースの活用方法

対象

PCの基本操作ができる方、Excel初～中級レベルの方、Excelがインストール済みのパソコンを持参できる方(Macの方は操作性の違いがあることをご了承の上ご参加ください)

2023

1

26

(木)

## 整理収納術

### 整理収納で効率UP!

— 一人・もの・暮らしと整理収納 —

&STRAGE 代表 角一 まり子氏

内容

- 整理収納の前に現状を把握・分析
- 整理収納の進め方
- デスクの使い方
- 整理と収納とは?
- 書類の管理

対象

管理職、事務職、オフィスワーカー



2023

2

2

(木)

## スケジューリング術

### スケジューリング活用による課題解決!

— 個々の力を高められ  
— 一生使えるスケジューリング —

一般社団法人日本スケジューリング協会  
代表 浅野 夏悠氏

内容

- 自身の時間管理の問題点
- 他者がかかわることでの問題点
- 体と心への影響
- スケジューリング活用方法
- 取得後の理想の姿

対象

管理職、事務職、オフィスワーカー



時間 いずれも13:30～16:30

定員 各回20名(先着順)

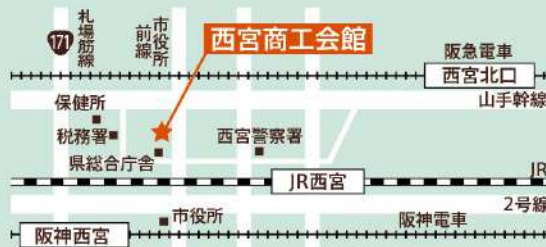
場所 西宮商工会館 3階 会議室3A  
西宮市榎塚町2-20 ※有料駐車場あり

お問い合わせ先

西宮商工会議所 経営支援課 担当 税所 <sup>さいしよ</sup> tel. 0798-33-1257 fax. 0798-33-3288

注記

新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、日程・開催方法を変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。受講日当日は、マスクの着用など感染拡大防止措置へのご協力をお願いいたします。37.5°以上の発熱、または体調不良のある場合のご来場はご遠慮ください。



申込はこちら

主催 西宮商工会議所

令和4年度労働環境対策事業 | 誰もがやりがいをを持って活躍するための職場活性化事業





### Excel研修

#### パソコンサポートOVA

代表 **大林 ひろこ氏**

パソコン講師歴22年。もともとはビデオ録画もできない機械オンチ。自分の沢山の失敗から、パソコンのコツをわかりやすく楽しく伝えている。「目の前の人が笑顔になれるサポート」を。  
年間400件の個人レッスンと企業研修、また専門学校で留学生向けパソコン授業を担当。  
著書に「疲れないパソコン仕事大全」(技術評論社)。



### 整理収納術

#### &STRAGE

代表 **角一 まり子氏**

インテリアショップにてライフスタイルを演出する仕事に就く傍ら、快適な生活空間を作るために必要な「人とモノ」の関係に着目。整理収納アドバイザー資格取得後、多くのお客さまのご自宅で年間100件以上の整理収納サービスを行う。大手ハウスメーカー・マンションデベロッパーとの住宅づくりの図面監修、コラムやメディア取材など専門家として携わる。



### スケジューリング術

#### 一般社団法人日本スケジューリング協会

代表 **浅野 夏悠氏**

大手企業で働く傍ら、趣味であるテニスを通じて結果を出せる選手は日々、実力とメンタルを自分自身で高められる「セルフコンディショニング」ができる人であることに気づき、自己管理を楽しくするための手帳術を考案。その後、オリジナルメソッドの「タイムマネジメント手帳術」で起業し、現在総受講生の人数は8,000人を超える。またオリジナル手帳『FORCE手帳』は毎年3,000冊が完売。

**申込方法** FAXまたは、西宮商工会議所HP、またはQRコードからお申し込みください。 >>>



## 業務効率最大化プログラム FAX参加申込書

ふりがな		-----	
事業所名			
担当者名		所属部署	
連絡先	tel	e-mail アドレス	@
参加者 1	ふりがな	-----	
	お名前	役職	
	受講希望プログラム	終了しました Excel研修 ・ 整理収納術 ・ スケジューリング術	
参加者 2	ふりがな	-----	
	お名前	役職	
	受講希望プログラム	終了しました Excel研修 ・ 整理収納術 ・ スケジューリング術	
参加者 3	ふりがな	-----	
	お名前	役職	
	受講希望プログラム	終了しました Excel研修 ・ 整理収納術 ・ スケジューリング術	

ご提供いただいた情報は、本セミナー開催の目的以外には一切使用いたしません。また、受付済みの連絡や受付票の発行はいたしません。定員を超過した場合のみ、ご連絡いたします

