

2日間の研修

時間は誰にとっても平等であり、誰にでも 1 日 24 時間があります。
時間の管理をマスターできる人は、生活の質を向上させることができます。

第1章：時間または時間管理について正確に理解しよう！

- 時間や時間管理の定義
- 自身または組織に対する時間管理の重要性と利点
- 「思考・行動・結果」方式
- 時間管理のレベル
- 効果的な時間管理の5つの要素
- 自身の時間管理能力に関するテスト

第2章：5Aモデルに沿った時間管理のプロセス

5Aモデルとは何か（～Aware, Analysis, Attack, Assign, Arrangement～）

ステップ① (Aware) : 実施すべきタスクを

ステップ② (Analysis): 重要度と緊急度により、優先順位を付ける

ステップ③ (Attack): 時間を奪う要素を削減する

ステップ④ (Assign): 仕事を割り当てて、他の人に支援を求める (もし必要であれば)

ステップ⑤ (Arrangement): 仕事の計画を立案する

第3章：日々の効率性を最大化する

- 8時間以内で仕事の計画を立案・実施する方法
- 日々のTo do listの作成の方法
- 先延ばしの気持ちを乗り越える方法
- パフォーマンスを発揮するTHE 5 CHOICESモデル*
- テクニックを応用した時間管理

第4章：1か月のアクションプラン

※内容は若干変更となることがございます。

1

日本企業向けの特別な研修プログラムで、
企業の人材の質を向上させるニーズに対応
できます。

2

優れたベトナム人講師陣は、豊かな教育経
験を持ち、日本企業での実務経験も豊富
です。

3

教育形式と活気あふれる環境で、受講者の意見交
換や議論への参加を奨励します。
研修終了後には、実践的なテーマが提供されます。

なぜ
AIMNEXT
を選ぶべきか



Head office in HCMC:

Address: T floor, Nam Giao Bldg. 1, 261-263 Phan Xich Long, Cau Kieu Ward., HCMC

Tel : +84 (0)28 3995 8290

Representative office in Hanoi:

Address: 12A Floor, Sao Mai Building, No.19 Le Van Luong St., Thanh Xuan Ward., Hanoi

Tel : +84 (0)24 6685 0388

Mail: training-vn@aimnext.com

In charge Ms. Loan Anh (English, Vietnamese)
Mr. Nagayoshi Tasuku (Japanese)



タイムマネジメントによる 業務効率向上研修

ホーチミン：2026年9月10日-11日

ハノイ：2026年9月14日-15日



際限なく続く指示やタスクリストによった過負荷やストレスを感じている状態にありませんか？



締め切りによく間に合わず、延期せずを得ないため、上司による業績評価に影響を与えていませんか？



メールや電話、または上司、同僚、部下からの急な仕事によって、仕事を中断されていて、目標を目指しながら、立案した計画通りに実施することに集中できない状態にありませんか？



狙い

- 仕事における時間管理の役割と重要性に対する認識を高める。
- 時間を効果的に管理したり、仕事で上手に対応できる確率または効率を高めるために、時間管理の原則を把握し、手法を応用する。
- 1日8時間以内で、仕事のスピードを最大化し、パフォーマンスを発揮させる。



対象者



スタッフ



初級管理職



中級管理職



上級管理職



時間・場所

ホーチミン

時間:

2026年9月10日-11日 (木、金)

8:30 ~ 16:30

場所:

T floor, Nam Giao Bldg 1,
261-263 Phan Xich Long, Cau Kieu Ward

ハノイ

時間:

2026年9月14日-15日 (月、火)

8:30 ~ 16:30

場所:

14F, Hapro Tower,
11B Cat Linh, O Cho Dua Ward



講師

Ms. T. T. N. HANH

- ホーチミン経済金融大学 MBA-経営学修士；オックスフォードセンター；イギリス ミニ MBA-リーダーシップ マスタートレイントレーナー-インターナショナル。
- WISC国際教師-アセンドアカデミー-シンガポール CEO、シニアマネージャー、コンサルタント、トレーナーとして19年以上の経験を持つ
- 専門分野：コンサルティング-経営管理および運営におけるコーチングおよびトレーニング；トレーニングシステムの構築や開発-社内育成；リーダーシップ；セールス&カスタマーケア



共通情報

[言語]

ベトナム語

[受講料]

5,800,000 VND/人

(2回ランチ付き, VAT 除きます)

1社2名以上申し込みの場合は5%OFF,

5名以上の場合は10%OFF

(ハノイとホーチミンの申込を別にさせていただきます)

[実施形式]

オフラインで実施します。

[定員]

ホーチミン: 28名 - ハノイ: 30名

(定員になり次第、申込受付を終了致します。予めご了承下さい)

[申込方法]

添付「Application form」にご記入の上、Eメール
(training-vn@aimnext.com) にてお送り下さい！