

2 セルフマネジメント・ラーニング [本編]

幸せな「ビジネス人生」への 本気のアプローチ。 いまこそ、 マネジメントで自らを磨こう。

AIやロボット技術などが急速に進展する中で、
人生100年時代を迎える私たちは、
幸せな「ビジネス人生」を送るために、何をすればよいのでしょうか。

このプログラムは、いままでの研修や学習では
納得のいく学びが得られなかった方にNATTARAがおくる、
“セルフマネジメント”に正面からフォーカスしたラーニングです。



教養を深め人格を磨くための
「7つのテーマ&
アクション」



このラーニングでは、多くの書籍の分析を通じてセルフマネジメントのエッセンスを「7つのテーマ&アクション」として集約。テキストを順に読み込みながら、動画視聴とその感想、自らの思いをメモすることで、学習内容の理解を深めていただきます。※テキスト読み+動画視聴の目安：約4時間

学習形式

パソコンあるいはタブレットやスマートフォンを使用した個人学習が基本

学習ツール

①テキスト (PDF_100P) ②動画 ③専用ノートブック
※オープニング動画、解説動画7本 (各5分)

人

1 ACTION①
人を
理解する



自分

2 ACTION②
なりたい
自分を描く



気持ち

3 ACTION③
冷静になる



習慣

4 ACTION④
良い習慣を
身につける



強み

5 ACTION⑤
「強み」を
知る、磨く



学習

6 ACTION⑥
学びを
継続する



情熱

7 ACTION⑦
情熱を
絶やさない



専用ノートブック (本編用)

テキスト読み+動画視聴に沿って、感じたことや気づいたこと、ご自身の思いや考えなどを一歩踏み込んで書いていただく専用のノートブックです。実際に書き込むことにより、学習効果が格段に高まると同時に、後々ご自身の貴重な財産になります。

