



若手・中堅社員向け ステップアップ研修

～次のステージに向かって成長し続けるための
「考え方や行動」を学ぶ～

若手・中堅世代は、社会人として仕事をする中で、具体的な業務上の悩みだけでなく、将来への漠然とした不安やモヤモヤを抱えることが多くあります。

本研修では、そうした悩みや不安を「成長の過程で誰もが直面する“壁”」と捉え、それを乗り越えながら次のステージに向かって成長し続けるための「考え方や行動」について学びます。

他社の同年代の参加者とのディスカッションを通して、新たな気づきや刺激を得る機会としてもご活用いただけます。ご参加をお待ちしております。

若手社員向けステップアップ研修

令和8年 11月12日(木) 9:30～16:30

＜対象：1～3年目あたり＞

～仕事の姿勢や求められる役割を再確認し、
ワンランク上の仕事をめざす～



講師 (株)インソース 牛山啓二氏

1～3年目の若手社員は、業務に慣れ始める一方で、失敗への不安やモチベーションの低下、自身の役割に対する迷いを感じやすい時期でもあります。

本研修では、求められている役割を再確認するとともに、壁や困難を成長の機会ととらえる考え方を学びます。また「プロフェッショナルとは何か」「どのような姿勢で仕事に臨むのか」など、仕事の姿勢をあらためて見直し今後の目標設定をします。

中堅社員向けステップアップ研修

令和8年 10月13日(火) 9:30～16:30

＜対象：4～10年目あたり＞

～立場が変化する中で求められる役割を再確認し、
次のステージにつながるチャレンジを設定する～



講師 (株)インソース 山口大輔氏

企業を支える中堅社員には、自ら成果を上げるだけでなく、後輩の育成や課題解決に主体的に取り組むことが期待されています。

本研修では、求められている役割を再確認して課題を整理し、立場の変化をポジティブにとらえて次のステージにつながるチャレンジを考え、今後の目標設定をします。

- 会場 ソニックシティ 604(10/13)、404(11/12)
□定員 各回 40名(先着順) □会費 会員:15,400円(税込) 非会員:30,800円(税込)
□申込 弊会HP、右記QRコード、以下申込書にてお申込みください。

※請求書は開催日一週間前に順次送付します。



FAX 048-641-0924 第3回階層別研修～若手・中堅社員向けステップアップ研修～参加申込書

貴社名		TEL	
担当者		メールアドレス	
参加者所属	氏名	メールアドレス	参加講座(対象に○)
			若手(11/12)／中堅(10/13)
			若手(11/12)／中堅(10/13)
			若手(11/12)／中堅(10/13)

※4名様以上の申込は、HPより申込いただくかメールでご連絡ください。【担当】町田(048-647-4100) machidak@saitamakeikyo.or.jp

※各研修のカリキュラムは裏面をご参照ください。

11/12(木)開催 若手社員向けステップアップ研修

カリキュラム ※随時グループワーク実施
1.自分に求められている役割を考える (1)多面的に考える ～立場を変えて役割を考える 【ワーク】 組織・上司はあなたにどんな役割を期待しているか (2)自分に求められる役割とは何か (3)役割を積極的に受け入れる 2.今までに乗り越えた壁を振り返る (1)過去の厳しい体験(壁)について振り返る 【ワーク】 学生時代、社会人を振り返る (2)壁を「チャンス」と捉えるか、「できない言い訳」にするか 3.壁を乗り越えるためのモチベーション管理 (1)考え方を切り替える～ABC 理論、得られるもの・失うものを理解する、思考のクセを知る 【ワーク】 落ち込んだ時の「否定的な考え方」を書き出し、肯定的な捉え方を考える (2)失敗してもすぐ「復活」する術を知る 4.ワンランク上の仕事をするためのマインドセット (1)プロフェッショナルな社員とは？ 【ワーク】 会社からみた「プロフェッショナルな社員」とは 【参考】プロフェッショナルになるための目標の立て方 (2)ステップアップに向けた姿勢 (3)業務に慣れてきた段階で陥りがちな罠 5.PDCA の確認 ～成果を出すための仕事の進め方 (1)PDCA とは (2)事前確認と計画を立てる(Plan) 【ワーク】 利害関係者に及ぼす影響について考える (3)実行する(Do)、振り返る(Check)、改善する(Action) 【ワーク】 自分の PDCA を振り返る 【参考】タイムマネジメントと PDCA 6.まとめ

研修のゴール

- ①周囲に期待されている役割とこれまでの成功体験を照らし合わせ、客観的に自分自身を見つめ直すことができる
- ②客観的な視点で物事を判断することで、適切な仕事のゴール設定と、モチベーションの管理ができる
- ③PDCAのサイクルにより、成果の振り返りと改善を行うことができる

10/13(火)開催 中堅社員向けステップアップ研修

カリキュラム ※随時グループワーク実施
1.自分にとっての「壁」とは何か 【ワーク】 現在の自分自身の「壁」を考える (1)働く中で誰でもぶつかる壁がある (2)今の年代でぶつかりやすい壁とは ～仕事の慣れ、キャリアの悩み、立場・役割の変化、周囲と比較した時の焦り 2.仕事での停滞感を乗り越え、新たに挑戦する 【ワーク】 自身の仕事で十分に出来ていること、まだ出来ていないことを洗い出す (1)「慣れ」を真の「自信」に変えるために (2)理想と現実のギャップへの向き合い方 (3)自分の不満は自分で解消する (4)ジョブクラフティングの考え方 【ワーク】 自身の仕事の見直し、自身の業務での新しいチャレンジを考え目標を立てる 3.立場の変化をスキルアップに結びつける 【ワーク】 現在自分が上司・後輩から期待されていることを考える (1)教えられる立場からの脱却 (2)教える立場として自信をつける (3)中堅としての仕事の仕方を身につける 【ケーススタディ】 メンバー間で意見がまとまらない時の動き方 等 4.自身の将来の見通しをつける (1)将来の不安を打ち消すために今やるべきことを明確にする 【ワーク】 自身の 5 年後・10 年後をあらためて考える、これから 1 年間の目標を立てる 5.周囲と比べて焦らない (1)自分が何と比較しているかを考える (2)比較よりも目の前のことに集中する 6.まとめ この年代を乗り越えた先輩からのメッセージ

研修のゴール

- ①自分にとって「壁」となっているものを整理する
- ②今の自分の状況を客観視し、現在の業務での新しいチャレンジや目標を考える
- ③与えられた役割に戸惑わないための心構えとスキルを学ぶ
- ④将来の不安や周囲と比べての焦りを解消する