



若手・中堅社員向け ステップアップ研修

「年代ごとの壁を乗り越え、成長を続ける」

近年、多くの企業において、採用した貴重な人材の定着が大きな経営課題となっています。特に若手・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成長を続けるための考え方や行動について学びます。

自身の仕事に成長実感が持てること、そして今の仕事の延長線上に将来のキャリアを描けること—その積み重ねが組織の未来を担う世代の「ここで働き続けたい」という思いに繋がります。

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受けられる機会としてもご活用いただけますので、人材の定着と活躍推進に向けた取り組みの一環として、ぜひ当研修をご活用下さい。

若手社員向けステップアップ研修

<対象：1～3年目あたり>

令和8年 11月12日(木) 9:30～16:30

次のステップに向けて考え方を切り換え、
ワンランク上の仕事を目指す



(株)インソース
牛山啓二氏

研修のゴール

- ①これまでの成功体験と、周囲に期待されている役割を照らし合わせ、客観的に自分自身を見つめ直すことができる
- ②客観視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

中堅社員向けステップアップ研修

<対象：4～10年目あたり>

令和8年 10月13日(火) 9:30～16:30

立場の変化をスキルアップに結び付け、
今後のキャリアの見通しを描く



(株)インソース
山口大輔氏

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

- 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) ※請求書は開催日一週間前に順次送付します。
 □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。



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。

カリキュラム
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

カリキュラム
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