



ラーニングエージェンシー 定期開催研修

新任管理職研修

本研修は、管理職に就任して2年以内の方を対象としています。

管理職とメンバーでは、求められる役割が大きく異なります。高い成果を出すには、まず役割の違いを踏まえ、その上で必要な視点やスキルを身につけることが重要です。研修では、管理職に求められる役割に焦点を当て、方針伝達やマネジメント、部門間調整や自己統制の要諦をお伝えします。新任管理職の方はぜひご参加ください。

▼ 以下のような方におすすめしています

- 管理職に就任したばかりである
- 管理職に求められるものを学びたい

◎ 研修の効果

- ✓ 管理職に求められることを知り、役割を遂行するための計画立ておよび行動ができる
- ✓ 業務上のトラブルやリスクを把握し、管理職としての自身の言動の影響範囲を認識できる

お客様の声

- 管理職に必要なスキルや考え方が整理されていて、とても参考になりました。
- 管理職である以上、日常の何気ない発言や振る舞いにまで気を配らなければいけないと引き締まる思いでした。

プログラム



7 時間
休憩(1時間)含む

- ▶ 講義 3 時間
- ▶ ワーク 3 時間

- 1. 管理職になって求められること**
 - メンバーと管理職の本質的な違い
 - 管理職になって求められる主なもの
- 2. 全社方針理解・組織目標設定・伝達浸透**
 - 目標設定プロセス
 - 組織目標設定・伝達浸透の第一歩
- 3. 業務マネジメント・メンバーマネジメント**
 - 業務マネジメントの基本フレームワーク
 - 業務マネジメントで留意する点
 - メンバーマネジメントの主要要素
 - メンバーの育成方法
- 4. 他部門理解・部門間調整**
 - 部門間調整で考えるべきこと
 - 部門間調整のゴール設定
- 5. 自身の言動の自己統制**
 - 管理職としての言動を自己統制するためのポイント
 - コンプライアンス・ハラスメント問題の企業へのリスク
- 6. まとめ**

* このプログラムには多くのディスカッションが含まれています。
* 研修内容は開催拠点により異なる場合がございます。



ラーニングエージェンシー 定期開催研修

ストーリーで学ぶビジネスリーダー研修 ＜リーダーとしてのセルフマネジメント編＞

人の上に立つリーダーの立ち居振る舞いは、組織に対して大きな影響力を持ちます。そのため、組織が成果を出し、成長していくためには、リーダーが自分自身を適切にマネジメントできなければなりません。

本研修では、あるビジネスリーダーの行動をまとめた小説形式のストーリーを読み進めながら、リーダーとして自身の時間や感情、振る舞いをマネジメントできているかを振り返ります。他社の参加者とのディスカッションを通じ、今後取り組むべきことや課題について考えます。

▼ 以下のような方におすすめしています

- 部下を持つ管理職の方
- メンバーを率いるプロジェクトリーダーの方
- 次のような悩みをもっている方
 - ・ 管理職・リーダーとして何をすればいいのかよくわからない
 - ・ 組織の方針や目標がメンバーに理解されない
 - ・ 組織の方針や目標に対してメンバーが行動を起こしてくれない
 - ・ 部下の仕事に対する動機づけがうまくできない など

◎ 研修の効果

- ✓ リーダーとして自分自身をマネジメントすべき要素が理解できる
- ✓ 自分自身のマネジメントについて振り返り、自分に不足している部分を確認できる

お客様の声

- ・ インテグリティの概念がない自分に気づけました。
- ・ まず必要なのは自分の感情の状態を認識するように心がけること。発言、行動に一貫性を持つようにする。
- ・ 中間マネジメントをする者として重なる部分が多く、客観的に課長を体験できました。また、ストーリー仕立てなのでスッキリとメッセージを受け取れました。

プログラム



7 時間
休憩(1時間)含む

- ▶ 講義 2.5 時間
- ▶ ワーク 3.5 時間

1. 本研修は、輸入販売商社で管理職を務めるある課長のストーリーを読み進めながら、その中で得られる教訓を見出し、参加者自らの組織に当てはめて考えていただく研修です。
2. プロローグ
3. タイムマネジメント
4. 立ち居振る舞い
5. 感情マネジメント
6. 自身のキャリア
7. エピローグ
8. まとめ

* ストーリーで学ぶビジネスリーダー研修シリーズは各回完結型です。受講順序はありません。
* このプログラムには多くのディスカッションが含まれています。
* 研修内容は開催拠点により異なる場合がございます。



ラーニングエージェンシー 定期開催研修

[中途入社者向け] 入社時研修

本研修は、中途で入社して間もない方を対象にしています。

新しい職場で活躍するには、業務内容を理解することはもちろん、元の職場との違いを認識したり周囲との関係を構築したりすることも求められます。

研修では、入社して数か月以内の時期に焦点をあて、今後職場で活躍できるようになるために取るべき行動をお伝えします。中途入社の方はぜひご参加ください。

▼ 以下のような方におすすめしています

- 中途で入社したばかりである
- 新しい職場で活躍できるようになるポイントを学びたい

◎ 研修の効果

- ✓ 「入社して間もない人」という周囲からの見られ方を踏まえて、自身の能力を発揮できるようになる
- ✓ 今までの職場と新しい職場の違いを整理し、新しい職場で円滑に業務を進めるポイントを見出せるようになる

お客様の声

- 転職者の気持ちを代弁し、寄り添った内容に満足できました。
- 中途入社者の陥りがちなパターンがよく分かりました。
- まずは1つ1つ仕事を覚えて、自分のペースをつかみたいと考えようになりました。

プログラム



2 時間

- ▶ 講義 1.5 時間
- ▶ ワーク 0.5 時間

1. 中途入社者の現状

- 正社員の中途採用を実施する理由
- 中途入社者、新卒入社者の離職率

2. 中途入社者が能力を発揮できなくなる要因

- 能力を発揮するために認識すべきこと
- 違う環境であることを認識しない結果
- 能力を発揮できる状態とは

3. 自分の能力を発揮できるようになるには

- 環境を整えるために最初にすべきこと
- 業務領域ごとのキーパーソンを知る
- 現組織の仕事の進め方を知る
- 組織や周囲から評価される行動を知る
- 現組織で新たに必要なスキルを習得する

4. 今後の行動計画

- 研修を踏まえて今後の取り組みは

* このプログラムには多くのディスカッションが含まれています。
* 研修内容は開催拠点により異なる場合がございます。



ラーニングエージェンシー 定期開催研修 ハイパーフォーマーが実践する セルフマネジメント研修

「高い営業目標、短納期でのプロジェクト敢行、急な資料作成依頼による残業…。日々業務に追われ、遅い時間まで会社に残って頑張っているのに結果につながらない」。このような状態になっていないでしょうか？仕事に限ったことではありませんが、その人のパフォーマンスは、マインド・感情の状態に大きく左右されます。

本研修は、ハイパーフォーマーの姿勢に学びながら、自らが望む高い成果を得るために何が必要なのかを考える研修です。自分自身の行動習慣をワークを通じて振り返り、今後の行動に変革を起こす機会として、ぜひ本研修をご活用ください。

▼ 以下のような方におすすめしています

- 自分自身をマネジメントする力を高めたい方
- 仕事に対するマインド醸成を図りたい方

◎ 研修の効果

- ✓ 仕事に対する向き合い方が変わる
- ✓ 自分自身の感情を客観的に捉えられるようになる
- ✓ 将来を見据え、今すべきことを考えられるようになる
- ✓ 仕事の優先順位を考えられるようになる
- ✓ 仕事を振り返り、成長につなげる習慣がつく

お客様の声

- 無意識的に判断していた習慣を見直すきっかけとなりました。
- 日々の業務の棚卸ができ、良かったです。

プログラム



7 時間

休憩(1時間)含む

- ▶ 講義 3 時間
- ▶ ワーク 3 時間

1. 導入
2. 全体像
3. 認識
 - 認識の生成メカニズム
 - 「意識」で認識は変わる
 - 自己を見つめる視点を鍛える
4. 感情
 - 自らの感情を認識する
 - 感情と思考の関係
 - 感情の自己認識を踏まえた行動
5. 思考
 - 逆算思考
 - 将来から現在を考える
6. 行動
 - 先延ばし体質からの脱却
7. 省察
8. まとめ

* このプログラムには多くのディスカッションが含まれています。
* 研修内容は開催拠点により異なる場合がございます。



ラーニングエージェンシー 定期開催研修

周囲への影響を考えるセルフリーダーシップ

仕事を適切に進めるためには、「できないことを環境のせいにする」のではなく、「自分自身を変えることで、周囲の環境に良い影響を与える」必要があります。

本研修では、中堅社員を対象に、仕事を適切に進めていくうえでの「自分のあるべき姿」を、自分視点と他者視点の2つの軸で考えていきます。そして、あるべき姿になるための行動(=セルフリーダーシップ)について、ケーススタディを通じて学んでいただきます。

▼ 以下のような方におすすめしています

- 自分のみならず周囲へ良い影響を与えたい
- 他責思考から自責思考に変えていきたい
- 自分のあるべき姿を再定義し、自分の行動を見直したい

◎ 研修の効果

- ✓ 自分のあるべき姿を見直すことができる
- ✓ あるべき姿になるための自身の行動を考えることができる
- ✓ あるべき姿になるための周囲への働きかけができる

お客様の声

- これまでの自分は他責思考でうまくいかないことはすべて環境のせいにしてきましたが、今後は自分ができることから少しずつ変えていきたいと思います。
- 自分だけでなく、自部門に良い影響を与えられるよう行動していきたいと思うようになりました。

プログラム



2 時間

- ▶ 講義 1 時間
- ▶ ワーク 1 時間

1. セルフリーダーシップとは

- セルフリーダーシップとは
- セルフリーダーシップのイメージ
- セルフリーダーシップの発揮の有無が与える影響

2. セルフリーダーシップを発揮するために

- セルフリーダーシップを発揮するためのポイント
- 周囲から求められている役割・姿を考える
- あるべき姿を考える際の切り口

3. 周囲に良い影響を与えるために

- 周囲に良い影響を与える
- 良い影響を与えられる行動を「選択」する

4. 今後の行動計画

* このプログラムには多くのディスカッションが含まれています。
* 研修内容は開催拠点により異なる場合がございます。



ラーニングエージェンシー 定期開催研修

エモーショナルマネジメントの基本

本研修では、EQ (Emotional Intelligence Quotient) の思想に基づいた自分自身の感情をマネジメントする方法について学びます。

人間の思考や行動は感情から始まると言われています。仕事で安定的に高いパフォーマンスを発揮するためには、仕事を進めるスキルを身につけるだけでなく自分自身の感情をコントロールできるようになることも重要です。

研修ではEQの思想を紹介するとともに、自分自身の感情をコントロールできるようになるためのポイントをお伝えします。

▼ 以下のような方におすすめしています

- 感情のマネジメントに関する基本的な知識を知りたい
- 状況に合わせて自分の感情をコントロールできる方法を学びたい

◎ 研修の効果

- ✓ 感情を表す前に落ち着く時間をとれる
- ✓ 発生した自分の感情の原因を把握できる
- ✓ 状況に応じた感情の表し方ができる

お客様の声

- いろいろな感情が湧いた時には一呼吸おくところから始め、必要な時に上手に感情表現を出来るようにしていきたいです。
- 自分の感情を認識することを意識していきます。
- 無意識に使っている言葉を思い返す、良い機会となりました。

プログラム



2 時間

- ▶ 講義 1.5 時間
- ▶ ワーク 0.5 時間

1. エモーショナルマネジメントとは

- 感情の分類例 プルチックの感情の輪
- エモーショナルマネジメントとは

2. 感情をマネジメントするには

- 感情をマネジメントするための要素
- 一呼吸置く
- 感情を認識する
- 要因を特定する
- 言動を選択する

3. まとめ

* このプログラムには多くのディスカッションが含まれています。
* 研修内容は開催拠点により異なる場合がございます。



ラーニングエージェンシー 定期開催研修

ここからはじめる健康管理

近年、社員の健康状態が会社の業績に影響を与えることが知られるようになり、企業経営において、社員の健康維持が重要な課題となっています。そのため、ビジネスパーソンとして求められる役割を果たし、成果を出し続けるには、自身の健康を維持することが不可欠です。

本研修は、なかなか自身の健康維持に取り組めない方、健康維持のために意識すべきことを知りたい方を対象とした健康管理の入門研修です。仕事をしながら自身の健康を管理するための基本的なポイントを学んでいただきます。

*心の健康に関しては、「[管理職向け]労務管理研修<メンタルヘルスの基礎知識編>」をご受講ください

▼ 以下のような方におすすめしています

- 体の健康に関する基礎的な知識を知りたい
- 健康管理は大事だとわかっているが、なかなか取りかかれない

◎ 研修の効果

- ✓ 自分の生活習慣を振り返ることができる
- ✓ 健康を維持するためのコツを知ることができる

お客さまの声

- 自分の仕事パターンに特有の、健康に悪い習慣を知ることができました。
- 健康な体を維持するためのヒントを得ることができました。
- 仕事で成果を出すためにも健康は大事だと、改めて認識しました。

プログラム



2 時間

- ▶ 講義 1.5 時間
- ▶ ワーク 0.5 時間

1. 健康管理が求められる背景

- 平均寿命と健康寿命
- 平均寿命に対して健康寿命は
- 老後の不安
- 「長く健康に働き続ける」重要性が高まっている

2. ビジネスパーソンの健康管理

- 健康を損ねてしまうと...
- 主観的・客観的視点で健康をとらえる
- 健康リスクと生産性の関係
- ビジネスパーソンにとっての健康管理の目的は

3. 自身の健康管理

- 目を向けるべき対象
- 職場環境
- 「無意識で健康を阻害する行動」をしている
- 潜在意識の特徴
- ビジネスパーソンが管理すべき3大生活習慣

4. 今後の行動計画

* このプログラムには多くのディスカッションが含まれています。
* 研修内容は開催拠点により異なる場合がございます。



ラーニングエージェンシー 定期開催研修

[若手向け] キャリアデザイン研修

企業を取り巻く環境が目まぐるしく変化する中、「将来に漠然と不安を抱えている」「毎日何となく仕事に取り組んでしまっている」など、自身のキャリアの方向性が定まらない、定められないという人もいらっしゃるのではないのでしょうか。

本研修では、若手社員を対象に、キャリアを考えるプロセスをお伝えします。ワークを通じて、自身のキャリアについて考えていただきます。

▼ 以下のような方におすすめしています

- 自身の今後のキャリアについて改めて考えたい方
- 日々の業務において、なんとなくモチベーションが上がらない方
- 自身の将来について漠然とした不安を抱いている方

◎ 研修の効果

- ✓ キャリアデザインの考え方を理解することができる
- ✓ 現状の自分の強み・弱みに気づくことができる
- ✓ 今後のキャリアを考えたいうえで、今やるべきことが明確になる

お客様の声

- 将来についてあまり真剣に考えることがなかったが、良い機会になった。
- キャリアデザインのためには外部環境を理解することも重要だとわかった。
- 自分の強みを活かして頑張りたいと思います。

プログラム



2 時間

- ▶ 講義 1 時間
- ▶ ワーク 1 時間

1. キャリアデザインとは
2. キャリアデザインに関するよくある誤解
3. キャリアデザインの考え方
4. 今後の行動計画

* このプログラムには多くのディスカッションが含まれています。
* 研修内容は開催拠点により異なる場合がございます。



ラーニングエージェンシー 定期開催研修

[若手向け] 成長するために必要な要素

世の中には、ビジネスパーソンとして成長するための取り組みがあふれています。その中で、何から始めるべきかお悩みの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

本研修では、若手社員を対象に、ビジネスパーソンとして成長するために必要な要素の全体像をお伝えします。自分自身がさらに成長するために何に注力すべきか、他社の参加者とのワークを通じて考えていきます

▼ 以下のような方におすすめしています

- 学びたいが、何から手をつけてよいかわからず迷っている
- 業務に追われ、自身の能力開発を考える時間が持てていない
- 若手社員に必要なスキルが身についているか把握したい
- 他のビジネスパーソンとの意見交換を通じて、刺激を受けたい

◎ 研修の効果

- ✓ 成長することの重要性を理解できる
- ✓ 人が育つ要素を理解できる
- ✓ 人が育つ要素を参考に具体的な行動計画ができています

お客様の声

- 自分がいかに怠けていたか気づかされました。
- 自分が成長するために何を意識すればいいかイメージが湧いたので早く行動したいです。
- 自身の能力開発について考える時間が取れて良かったです。

プログラム



7 時間
休憩(1時間)含む

- ▶ 講義 3 時間
- ▶ ワーク 3 時間

1. 成長とは

- 成長し続ける重要性

2. 成長するために必要な要素

- 正しい自己認識

3. 各要素の検討

- 自分自身を構成している要素
- 業務経験を成長につなげるための視点

4. さらなる成長のために

- 意図的行動学習モデルの設計

* このプログラムには多くのディスカッションが含まれています。
* 研修内容は開催拠点により異なる場合がございます。



ラーニングエージェンシー 定期開催研修

[若手向け] 仕事経験を成長につなげるコツ

社会人として継続的に成長していくためには、仕事を通じて得られる経験を学びにつなげることが不可欠です。

本研修では、若手社員を対象に、どのような仕事を経験することが成長につながるのか、目の前の仕事から経験を得るためにできることは何かなどをお伝えします。「経験を成長につなげる」という発想を持つことで、日々の仕事から学びの機会が得られるようになります。

▼ 以下のような方におすすめしています

- 2年目以降の20代社員の方
- 業務を通じて、もっと成長していきたい
- 社会人の成長について、他社の方々と意見交換したい
- 最近、仕事にマンネリを感じている

◎ 研修の効果

- ✓ 仕事上の経験と自身の成長の関係性を理解できる
- ✓ 成長につながる仕事上の経験を見極められる
- ✓ 日々の業務の中から、成長する糸口を見つけられる

お客様の声

- 全力で仕事をする経験が成長につながるということが、改めてわかった。
- 自分の周りに、成長できる経験がないか、改めて考えてみます。
- 毎日繰り返している仕事の中にも、成長の機会があるんだと再認識しました。

プログラム



2 時間

- ▶ 講義 1.5 時間
- ▶ ワーク 0.5 時間

1. 成長し続ける社会人の共通点とは

- 社会人が成長する機会とは
- 社会人の成長の源泉

2. 仕事を通じて成長するコツとは

- 経験マネジメントとは
- 成長につながる経験の特徴
- 脱コンフォート・ゾーン
- ストレッチではない経験を成長につなげるポイント

3. 今後の行動計画

* このプログラムには多くのディスカッションが含まれています。
* 研修内容は開催拠点により異なる場合がございます。



ラーニングエージェンシー 定期開催研修

[若手向け] 自己成長につなげるリフレクション

成長を続けるビジネスパーソンは、経験の振り返り、つまりリフレクションを行っています。しかし、ただ「リフレクション(振り返り)をしよう」と言われても、何をどのように振り返ればいいのかはなかなかわからないものです。

本研修では、若手社員を対象に、業務の振り返りの手法であるリフレクションの定義や重要性、そしてリフレクションを行う際のポイントをお伝えします。ワークを通じて学ぶことで、今後も継続してリフレクションを行うための気づきをお持ち帰りいただきます。

▼ 以下のような方におすすめしています

- 後輩の育成のために、自身の経験を棚卸ししたい
- 新しい業務に取り組んでいる
- 上司から下記のような指摘を受けている
 - ・ 同じようなミスが多い
 - ・ もっと考えて仕事をしなさい

◎ 研修の効果

- ✓ 自身の思考を整理できる
- ✓ 経験から多くの学びを得られる
- ✓ 新しい仕事で応用できる

お客様の声

- 経験の振り返りをする事により、成功した理由と失敗した理由を同時に把握することができた。
- 怒られて反省する機会が多々あるが、その際の反省点の振り返り方を学ぶことができた。

プログラム



2 時間

- ▶ 講義 1.5 時間
- ▶ ワーク 0.5 時間

1. リフレクションとは

- リフレクションの概要
- リフレクションのメリット
- 仕事の直接体験から学ぶ

2. リフレクションの進め方とポイント

- リフレクションのフロー
- 振り返るタイミングの設定
- 概念としてまとめるポイント

3. リフレクションの実践

- 実務内容でのリフレクション

4. リフレクションの習慣化

5. まとめ

* このプログラムには多くのディスカッションが含まれています。
* 研修内容は開催拠点により異なる場合がございます。



ラーニングエージェンシー 定期開催研修

[若手向け]自身の成長を促す自己理解の深め方

仕事で成果を上げるためには、能力やスキルを発揮するだけでなく、自分自身の特性をうまく活かすことも必要です。考え方や行動特性、感情、仕事に対する意欲など、能力やスキル以外の部分が仕事の成果に大きな影響を与えることを実感している人も多いでしょう。

本研修では、若手社員を対象に、自身の特性を正しく把握するための「自己理解」を深める方法について、自身の行動を振り返りながら考えていきます。

▼ 以下のような方におすすめしています

- 自分を構成している要素を知りたい
- 自分に関する理解を深めて、仕事に活かしたい
- よく感情任せに動いてしまうケースが多いので、自分を統制する術を知りたい

◎ 研修の効果

- ✓ 自分自身を構成している要素について理解できる
- ✓ 会社から期待されている役割を考えることができる
- ✓ 自己統制の方法を理解できる

お客様の声

- 自己統制を意識して、仕事でもプライベートでも苦手なことを克服していきたい。
- 自分の性質が自分の思っているものと異なっていたため驚きました。自分の強みは伸ばし、弱みは克服できるように行動していきたいです。
- 自分を正しく理解することが、自らの仕事のクオリティを向上させることに気づきました。

プログラム



2 時間

- ▶ 講義 1.5 時間
- ▶ ワーク 0.5 時間

1. 自己理解とは

- 自分自身を構成する要素
- 自己理解と自己認識

2. 自己理解の体験

- 自己理解体感ワーク
- 期待されている役割を知る

3. 自己統制

- 自己統制をするためには
- メタ認知
- 感情の統制

4. 今後の行動計画

* 研修内容は開催拠点により異なる場合がございます。



ラーニングエージェンシー 定期開催研修

[若手向け] 成長を促進するための知識の拡げ方

社会人として早い段階でいかに多くの知識を得るかが、その後の成長に大きく関わってきます。知識が増えるほど成長の必要性を感じる機会が増え、より成長を加速させていくからです。

本研修は、若手のうちにどのように知識を増やしていくか、そのポイントをお伝えする研修です。得られる知識の質と量を高めるための読書方法をご紹介します。

▼ 以下のような方におすすめしています

- 知識インプットの必要性は感じているが、その方法がわからない
- これまで、様々な知識インプットを実践してきたが、その効果を実感できていない
- もっと効率的な読書の方法を知りたいと思っている

◎ 研修の効果

- ✓ 様々な知識インプット手法がわかる
- ✓ インプットした知識を定着化するための方法がわかる
- ✓ 効果的な読書の方法を理解できる

お客様の声

- これまでやってきた知識インプットはインプットすることが目的になっていたことに気づけた。今後は、アウトプットでどう仕事に活かすかまで考えて取り組んでいきたい。
- 各知識インプット手法のメリット・デメリットがわかったので状況に応じて使い分けていきたい。

プログラム



2 時間

- ▶ 講義 1 時間
- ▶ ワーク 1 時間

1. 社会人にとっての知識の必要性

- 学生と社会人における知識の違い
- 知識不足から想定される事態

2. 知識インプットの手法と特徴

- 知識インプットの手法例
- 各手法のメリット/デメリット
- 情報と知識の違い

3. 成長を促進するための知識の拡げ方

- 効率の良い知識の拡げ方
- 知識を拡げるための読書法
- 今後の読書計画

4. まとめ

* 研修内容は開催拠点により異なる場合がございます。



ラーニングエージェンシー 定期開催研修

[若手向け] 仕事への向き合い方

同じ仕事であっても、その仕事をどう捉えるかは人によって異なり、また、仕事にどう向き合うかによって、中長期的に自分がどう成長できるかが変わってきます。

本研修は、若手社員を対象に、日々の仕事をどのように捉え、どう取り組むべきかを考えていく研修です。任された仕事への意義を見だし、今後の成長の幅を広げるきっかけにしてください。

▼ 以下のような方におすすめしています

- 仕事にやりがいを感じていない
- 自分から仕事の幅を広げようとしていない
- 仕事に前向きに取り組みたいが、その方法がわからない

◎ 研修の効果

- ✓ 仕事に意義を見出すことができる
- ✓ 工夫しながら仕事に取り組むことができる
- ✓ 現在取り組んでいる仕事からより多くを学ぶことができる

お客様の声

- 今までは自分自身で仕事をつまらないものにしていました。
- やるべき仕事を進めてやれる仕事を増やした後に初めて、やりたい仕事が見えてくるようになりました。

プログラム



2 時間

- ▶ 講義 1.5 時間
- ▶ ワーク 0.5 時間

1. 仕事への向き合い方とは

- ケーススタディ

2. 仕事の3要素

- 仕事の3要素とは
- 「やりがい」のメカニズム

3. 仕事のゴールデンサークル

- ゴールデンサークルの捉え方
- 仕事の意義を考える

4. 今後の行動計画

* このプログラムには多くのディスカッションが含まれています。
* 研修内容は開催拠点により異なる場合がございます。



ラーニングエージェンシー 定期開催研修

[若手向け]仕事に対するセルフマインド醸成

人間は、体調や周りの環境、人間関係などで、どうしてもやる気(マインド)が上下してしまうものです。しかし、そのやる気の下上に身を任せたままにしてしまうと、仕事のパフォーマンスは安定せず、うまく仕事を進めることができません。

本研修では、若手社員を対象に、仕事のパフォーマンスを一定の水準で維持するための、セルフマインド(仕事に対するやる気)のコントロール法について学んでいただきます。セルフマインドは何から生じるのか、セルフマインドをコントロールするにはどのような点を意識するとよいのかなどを、心理学の理論を用いてお伝えします。

▼ 以下のような方におすすめしています

- 仕事内容によってやる気にムラがある方
- 自分自身でモチベーションを高める術を学びたい方
- 「セルフマインド」という言葉を知っているが実践できていない方

◎ 研修の効果

- ✓ 気分にとらわれずにやる気を維持できる
- ✓ 他人に頼らず自らモチベーションを高めることができる
- ✓ セルフマインド醸成を日々の中で実践できる

お客様の声

- 今の会社では自分のやりたいことができないと思っていましたが、本当にやりたいことと会社は関係ないと気づきました。
- 自分の仕事を「限定的」に考えていたことが、やる気が出ない、つまらないと感じる原因だったと理解できました。
- 感情に振り回されずに、自分の目的をもって取り組みたい。

プログラム



2 時間

- ▶ 講義 1 時間
- ▶ ワーク 1 時間

1. セルフマインドの定義
 - セルフマインドとは
2. セルフマインドの源泉
 - セルフマインドが高いときと低いときの例
 - 2つの動機づけ
3. セルフマインドを醸成するために
 - 仕事の捉え方
4. 仕事の充実とフロー理論
 - 充実のメカニズム
5. 今後の行動計画

* このプログラムには多くのディスカッションが含まれています。
* 研修内容は開催拠点により異なる場合がございます。



ラーニングエージェンシー 定期開催研修

自己成長のための習慣化

これまでの人生の中で、「〇〇を習慣にしたい」と取り組んだことがある方は大勢いらっしゃるかと思います。その習慣化しようとしたものの中には、習慣になったもの・ならなかったもの、それぞれあるのではないのでしょうか。

本研修では、若手社員を対象に、自己成長につなげるための具体的な習慣化の手順をお伝えします。また、習慣化のメリットや、習慣化がなかなかできない理由とその乗り越え方もご紹介します。

▼ 以下のような方におすすめしています

- なにか自分の中で習慣づけたいものがある方
- これまで早起きなど習慣化しようとしてうまくいかなかった方
- 習慣化できない理由を知りたい方
- 具体的な習慣化のステップを知りたい方

◎ 研修の効果

- ✓ 習慣化できない理由について理解できる
- ✓ 具体的な習慣化のステップについて理解できる
- ✓ 習慣化を実行する際のポイントがわかる

お客様の声

- 今まで運動やダイエットなど様々な習慣化に失敗してきた自分ですが、なぜ習慣化できなかったのか理解することが出来たので、もう一度挑戦してみます。
- 習慣化を実行する際のポイントが非常に参考になった。どうしてもモチベーションが下がってしまうことが多々あったので、教わったことを実践していきたい。

プログラム



2 時間

- ▶ 講義 1.5 時間
- ▶ ワーク 0.5 時間

1. 習慣化の必要性

- 習慣化とは
- 習慣化が「できている状態」「できていない状態」
- 意志の力

2. 良い習慣とは

- 成果と良い習慣の関係

3. 習慣化できない理由

- 潜在意識と顕在意識
- 潜在意識の特徴
- 三日坊主になる理由
- 習慣化を継続する際のポイント

4. 習慣化のステップ

- スイッチとなる習慣を見つける
- 習慣化の習熟段階
- 各ステップの手順

5. まとめ

- * このプログラムには多くのディスカッションが含まれています。
- * 研修内容は開催拠点により異なる場合がございます。



ラーニングエージェンシー 定期開催研修

2年目社員としての立ち居振る舞い

本研修は、新卒2年目の方を対象にしています。

新卒1年目の頃と新卒2年目以降とは周囲からの見られ方が大きく変わり、それに伴い求められる行動も1年目の頃とは大きく異なります。

研修では、新卒1年目と新卒2年目の違いに焦点を当て、2年目以降も職場で活躍するために必要な心構えや行動をお伝えします。

▼ 以下のような方におすすめしています

- 入社して1年近く経つ新入社員の方
- 新卒2年目の方

◎ 研修の効果

- ✓ 新入社員から2年目社員になった際の、周囲からの見られ方の変化に気づける
- ✓ 指示されたことをこなすだけでなく、役割を果たす仕事をしようと思う
- ✓ 周囲が納得できるような意見を提案できる

お客様の声

- 周りからも、もうすぐ先輩だねと言われることが増えてきたので、2年目に向けての姿勢を整えていく良い機会になりました。
- 2年目に向けてできていない点がいくつもあり、反省しなくてはいけないなと思いました。

プログラム



2 時間

- ▶ 講義 1.5 時間
- ▶ ワーク 0.5 時間

1. 新入社員から2年目社員になると変わる点

2. 期待される2年目社員に必要な要素

- 学んだことが「自然にできる」ようになっている
- 作業指示ではなく役割付与で仕事ができる
- 自分の意見を合理的に話せる
- 影響を与える側としての意識を持つ

3. 今後の行動計画

* このプログラムには多くのディスカッションが含まれています。
* 研修内容は開催拠点により異なる場合がございます。



ラーニングエージェンシー 定期開催研修

新入社員フォローアップ研修

社会人生活を充実させるためには、教わったことをそのままにせず、実践を通じて定着させることが極めて重要です。入社して半年～1年、無我夢中で走ってきた新入社員の皆さんは、入社時の研修で学んだことをどれだけ実践できていますか。

本研修では、「新入社員研修で学んだ内容が実践できているか」を振り返るとともに、「社会人2年目の社員に求められていること」をお伝えします。また、社会人2年目に向けて、今後の実行計画を作成していただきます。

*9月～3月までの期間限定開講です

*新入社員研修(4月開催)にご参加いただいた方が対象です

▼ 以下のような方におすすめしています

- 入社して半年～1年の新入社員である
- Biz CAMPUS Basic / Liveの新入社員研修を受講済の方

◎ 研修の効果

- ✓ 社会人になってからの振り返りができる
- ✓ 社会人としての自分の悪い習慣に気づける
- ✓ 社会人2年目に求められることがわかる

お客様の声

- 新入社員研修の内容を復習する中で、まだまだ実践できていないと感じました。
- 残りの1年目の働き方を考えることができました。今の自分の足りない点を2年目までになくしていきたいです。

プログラム



2 時間

- ▶ 講義 1.5 時間
- ▶ ワーク 0.5 時間

1. 社会人になってからこれまでの振り返り

2. 新入社員研修の内容の定着確認

- マインドセット
- 行動・立ち居振る舞い (ビジネスマナー)

3. 社会人2年目に向けた実行計画の策定

- 社会人2年目の社員に求められること
- 今日からの実行計画作成

* このプログラムには多くのディスカッションが含まれています。

* 研修内容は開催拠点により異なる場合がございます。