

若手社員フォローアップセミナー

壁を打ち破る突破力を！

自律的に成長する力を！身につける

本研修は、入社からの数ヶ月を振り返り、「直面している壁」を成長の糧に変えるための研修です。現場での実体験を整理し、自律的に動き続けるための「レジリエンス（折れない心）」と「次なる目標」を明確にします。

講演概要

1. 自分の成長が見える化「これまでを振り返る」
 - ・出来事の棚卸し、入社からこれまでの出来事を振り返る
 - ・「できるようになったこと」「まだ不安なこと」を可視化する
 - ・「行動の質」と「思考の質」の両面から、自分の変化ポイントを見つける
2. 仕事で折れない自分をつくる「レジリエンス強化」
 - ・感情をため込まず、健全に流すためのメンタルモデルとは
 - ・折れない心を作るセルフマネジメント3ステップとは
 - ・感情に振り回されないための距離の取り方と伝え方とは
3. 半年後の自分を描く「行動設計ワーク」
 - ・半年後の目標設定 できるようになりたい姿を具体的に描く
 - ・目標を実現するための最小アクションを決める
 - ・行動を続けられる人になるためのシンプルな仕組みとは
4. まとめと振り返り
 - ・自分の変化ポイントを言葉にし、明日へつなげる

心理コミュニケーションアドバイザー
株式会社マイルートプラス代表取締役



いば かずたか
伊庭 和高

<講師プロフィール>

早稲田大学大学院で教育心理学を研究後、2017年に株式会社マイルートプラスを設立。独自の教育手法で研修・コンサルを展開し、

7,000名超を支援。大手企業での登壇実績多数。「メンタルヘルス自動化3ステップ」でハラスメント対策や組織課題の解決にも貢献。



日 時

2026 年 9 月 17 日（木） 13：30～16：30

会 場

三原商工会議所 会議室

定 員

30 名 ※先着順

受講料

無料

お問合先

三原商工会議所 中小企業相談所

申込方法

下記申込み用紙をご記入の上 FAX または電話・HP のいずれかでお申込ください。
<https://www.mhr-cci.or.jp/seminar/260917.html>



【申込 URL】

切り取らず FAX してください

【お申込み】三原商工会議所 中小企業相談所 FAX:0848-62-5900

事業所名			
T E L		F A X	
業種		E-mail	
受講者名	(入社 年目)	受講者名	(入社 年目)

※ご記入頂いた個人情報は、各種連絡・情報提供のために利用するほか、分析アンケート等に利用することがありますが、第三者への提供はありません。