

Bベーシック



業務遂行力とストレス耐性の向上をめざす

若手社員戦力化コース

研修時間 / 14時間

対象 入社2年目以上(20代)社員・職員

講師 日本生産性本部 カウンセリング・マネジメントセンター 三浦 哲

参加費 (消費税10%込)	賛助会員	一般	*うち食事代 3,300円
	72,600円	79,200円	

会場 日本生産性本部セミナー室(東京・永田町) 他

定員 30名

開催日程 (通い2日)

- 2021年**
- 第91回 5月27日(木)～28日(金)
 - 第92回 9月13日(月)～14日(火)
 - 第93回 10月14日(木)～15日(金)
 - 第94回 11月15日(月)～16日(火)
- 2022年**
- 第95回 2月17日(木)～18日(金)



9:30
17:30

第1日

9:30開始

1. 組織における私たちの役割

- (1) 組織の構造と果たすべき役割
- (2) 仕事と人生のマネジメントについて
- (3) 世の中の変化と自立(律)型人材の特長

2. 業務遂行力を高める

- (1) PDCAサイクルの正しい理解と実践
- (2) 問題意識の高め方と留意点
- (3) 報告・連絡・相談の意義と実践

第2日

3. コミュニケーション力を高める

- (1) 多様な価値観と職場の人間関係
- (2) 良好な人間関係づくりの心構え
- (3) 自己主張できない要因と適切な自己表現
- (4) わかりやすい伝え方とメールの留意点

4. メンタルヘルスの基礎知識

- (1) ストレスの構造と初期症状・初期対応
- (2) ストレス耐性を高めるポイント

5. ケース演習 / 研修活用シート作成

17:30終了

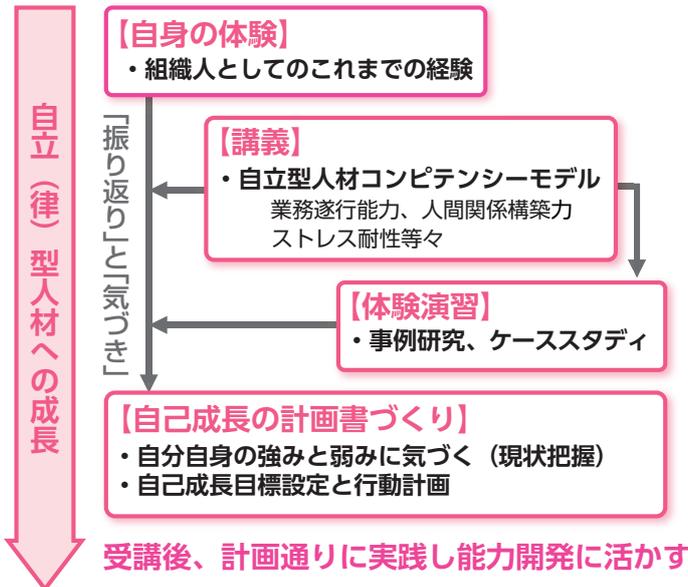


期待される効果

- 自分の仕事や人生をマネジメントできる力を身につけます
- 組織の一員として組織の成長へ貢献していく姿勢を身につけます
- 良好な人間関係をつくるとともにストレス耐性を高めるコツを身につけます



プログラム構成



講師のコメント

三浦 哲

職場ストレスの主な要因は「仕事と人間関係」と言われています。若手人材のストレス耐性を高めるために「業務遂行力」と「良好な人間関係づくりのコミュニケーション力」を早期に高めていくことが必要と言えるでしょう。本コースは、自分自身の強みと弱みを分析し、未来に向けた自己成長目標や行動計画を考えていく内容となっています。一緒に「自ら考え行動できる、自立(律)型人材」を目指していきましょう。



受講者の声

- 自分の考え方や伝え方を見つめ直す良いきっかけとなり、これからの社会人人生に役立てていきたい。
- PDCAサイクルや問題意識を実践しているつもりであった自分に気づいた。学習したことを参考にして改善を図っていきたい。
- 人間関係づくりやコミュニケーションのコツを、今後のストレス耐性に結び付けていきたい。



本コース受講後の推奨プログラム

- ① 若手社員ステップアップコース(P.60)
- ② ロジカルスキルコース各種(P.78～80)