

2年目は、“自分の力でワクドキを起こす年”。自分の軸を再確認する。

## 2025年卒 | 新卒2年目に向けた行動指針策定研修



2026年3月5日(木)9:30～17:30



Zoom開催



講師:五十嵐 政信

1年間の振り返りを通して、できたこと・できなかったことを見つめ直し、2年目に向けて新たな目標を描く研修です。前向きな気持ちで次のステージへ踏み出す“ワクドキなリスタート”をサポートします。

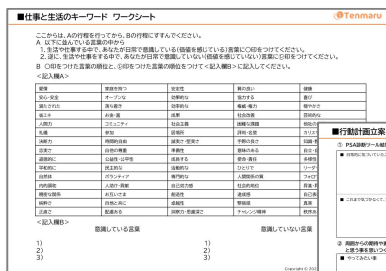
### 重点習得スキル・演習内容

■ 今の自分と向き合い、自己理解を深め、強みや課題を整理した上で、更に成長するための行動指針を策定する。

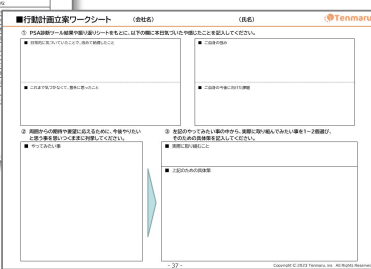
- 成功・失敗体験を共有する
- 自分が直面している課題を整理することで自分に向き合う
- 自分の価値観を把握する
- 周囲からの期待を知る ※先輩・上司コメントをいただきます
- 相互アドバイスシートを交換する
- 今日一日を振り返り、今後の行動計画を策定する

### 研修で活用するフレームワーク

#### 仕事と生活のキーワード



#### 行動指針策定シート



### スケジュールとポイント ※GW=グループワーク

時間	分	概要
9:30	0:15	全体ガイダンス ■研修の目的について 自己紹介
9:45	1:05	成功体験・失敗体験の共有 ■解説5分 個人20分 GW40分
10:50	0:10	休憩
11:00	1:20	私が直面する15の課題 ■解説5分 個人15分 GW15分 個人10分 GW15分 解説15分
12:20	0:50	昼食休憩
13:10	1:00	仕事と生活のキーワード ■解説5分 個人15分 GW20分 個人5分 GW15分
14:10	0:10	休憩
14:20	0:40	周囲からの期待を知る ■解説5分 個人15分 GW20分
15:00	0:10	休憩
15:10	1:05	相互アドバイス ■解説5分 個人30分 GW30分
16:15	0:10	休憩
16:25	0:50	行動指針の作成 ■解説5分 個人25分 GW20分
17:15	0:15	振り返り 17:30 学んだことを振り返ります

### ¥ 研修費用

料金 (1名あたり)

22,000円 (税込24,200円)

シリーズで受講いただくと特別価格 20,000円 (税込22,000円)

■ 料金に含まれるもの

- ✓ 研修受講料
- ✓ オリジナルテキスト・資料一式
- ✓ フォローアップ資料
- ✓ 研修効果測定シート
- ✓ 振り返りシート提出

### 【お問合せ窓口】

参加をご希望の企業様は下記WEBフォームもしくは、QRコードよりお申込みください。

#### 【研修企画・運営会社】



株式会社Tenmaru

<https://www.ten-maru.co.jp/>

研修運営に関するお問合せ ▶

MAIL | [event@ten-maru.co.jp](mailto:event@ten-maru.co.jp)

担当 | 諸戸・長束

下記ボタンをクリックしていただくとフォームに移ります



お申し込みフォームはこちら





入社3年目は、迷い始めた今こそ自分の軸を見つける  
これからの働き方を言語化する

## これからの自分軸を描くキャリアデザイン研修



2026年3月11日(水)13:00～17:00



Zoom開催



講師:五十嵐 政信

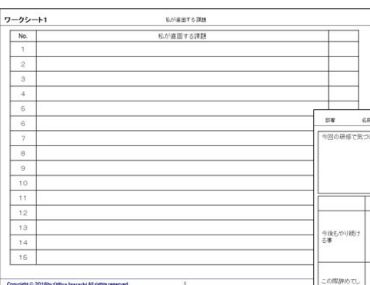
入社3年目は、成長の方向を選び直すタイミング。本研修では、自分の課題や価値観を整理し、これから1～3年先に向けた行動指針を言語化します。自分で考え、主体的に動く力を育てるキャリアデザイン研修です。

### 重点習得スキル・演習内容

- 自分と向き合い、自身の状態や価値観に気づき、あるがままの自分を受け入れる。  
その上で、これからの成長に向けた行動指針を明確にする。
- ① 自分が直面している課題を整理することで自分に向き合う
- ② 「バックキャスト法」または「兆し展開法」を用いて、これからの自分を考える
- ③ 今後取り組むべき行動指針を言語化・策定する

### 研修で活用するフレームワーク

私が直面する15の課題



行動計画策定シート



### スケジュールとポイント ※GW=グループワーク

時間	分	概要
13:00	0:15	全体ガイダンス ■研修の目的について 自己紹介
13:15	1:20	私が直面する15の課題 解説5分 個人①15分 GW①10分/個人②7分 GW②8分 個人③10分 GW③20分 解説10分
14:40	0:10	昼食休憩
14:50	1:05	これからの自分を考える 解説10分 個人25分 GW25分 共有5分
15:55	0:10	休憩
16:05	0:45	行動指針の策定 解説5分 個人15分 GW25分
16:50	0:10	振り返り 17:00 学んだことを振り返ります

### ¥ 研修費用

料金 (1名あたり)

20,000円 (税込22,000円)

シリーズで受講いただくと特別価格 18,000円 (税込19,800円)

■ 料金に含まれるもの

- ✓ 研修受講料
- ✓ オリジナルテキスト・資料一式
- ✓ フォローアップ資料
- ✓ 研修効果測定シート
- ✓ 振り返りシート提出

### 【お問合せ窓口】

参加をご希望の企業様は下記WEBフォームもしくは、QRコードよりお申込みください。

#### 【研修企画・運営会社】



株式会社Tenmaru

<https://www.ten-maru.co.jp/>

研修運営に関するお問合せ ▶

MAIL | [event@ten-maru.co.jp](mailto:event@ten-maru.co.jp)

担当 | 諸戸・長束

下記ボタンをクリックしていただくとフォームに移ります



お申し込みフォームはこちら





入社4年目は、これまでの経験を土台に次へ進む  
“言われて動く”から、“考えて任される”人へ。

## 役割を意識し、働き方を描くキャリアデザイン研修



2026年3月12日(木)13:00～17:00



Zoom開催



講師:五十嵐 政信

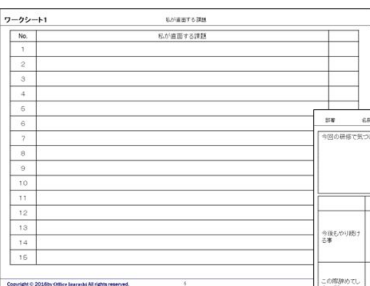
入社4年目は、これまでの経験を土台に次の役割へ進むタイミング。本研修では、求められる役割や期待を整理し、これからの働き方を主体的に描きます。考えて判断し、任される存在へ成長するためのキャリアデザイン研修です。

### 重点習得スキル・演習内容

- 自分と向き合い、自身の状態や価値観に気づき、あるがままの自分を受け入れる。  
その上で、これからの成長に向けた行動指針を明確にする。
- ① 自分が直面している課題を整理することで自分に向き合う
- ② 「バックカスティング法」または「兆し展開法」を用いて、これからの自分を考える
- ③ 今後取り組むべき行動指針を言語化・策定する

### 研修で活用するフレームワーク

私が直面する15の課題



行動計画策定シート



### スケジュールとポイント ※GW=グループワーク

時間	分	概要
13:00	0:15	全体ガイダンス ■研修の目的について 自己紹介
13:15	1:20	私が直面する15の課題 解説5分 個人①15分 GW①10分 / 個人②7分 GW②8分 個人③10分 GW③20分 解説10分
14:40	0:10	昼食休憩
14:50	1:05	これからの自分を考える 解説10分 個人25分 GW25分 共有5分
15:55	0:10	休憩
16:05	0:45	行動指針の策定 解説5分 個人15分 GW25分
16:50	0:10	振り返り 17:00 学んだことを振り返ります

### ¥ 研修費用

料金 (1名あたり)

20,000円 (税込22,000円)

シリーズで受講いただくと特別価格 18,000円 (税込19,800円)

■ 料金に含まれるもの

- ✓ 研修受講料
- ✓ オリジナルテキスト・資料一式
- ✓ フォローアップ資料
- ✓ 研修効果測定シート
- ✓ 振り返りシート提出

### 【お問合せ窓口】

参加をご希望の企業様は下記WEBフォームもしくは、QRコードよりお申込みください。

#### 【研修企画・運営会社】



株式会社Tenmaru

<https://www.ten-maru.co.jp/>

研修運営に関するお問合せ ▶

MAIL | [event@ten-maru.co.jp](mailto:event@ten-maru.co.jp)

担当 | 諸戸・長束

下記ボタンをクリックしていただくとフォームに移ります



お申し込みフォームはこちら

