





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



講師:五十嵐 政信

## 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

### 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

ワークシート1		私の直面する課題
No.		私の直面する課題
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

Copyright © 2026 by Online Sparks All rights reserved.

#### 行動計画策定シート

目標	行動計画策定シート
今日の研修で気づいたこと、感じたことを踏まえて、仕事の中で取り組みたいこと	
今後やりたいこと、目標	
この問題について、どうやっていいか?	
今後取り組むべき方針	

### 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「バックキャスティング法」または「兆し展開法」を用いて、これから自分のを考える
- 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

ワークシート1		私の直面する課題
No.		私の直面する課題
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

Copyright © 2026 by Online Sparks All rights reserved.

#### 行動計画策定シート

行動計画策定シート	
目標	実現
今日の研修で気づいたこと、感じたことを踏まえて、仕事の中で取り組みたいこと	
今後やりたいこと、目標	
この問題について、どうやっていいか?	
今後取り組むべき方針	

### 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

