

コースNo. 1-3 若手社員フォローアップ研修

コースのねらい

- ① 仕事に対する“慣れ”も出てきた社員に、立ち止まって「現状」と「理想」を考え、より主体的に仕事に取り組んでいくきっかけとしていただきます。
- ② これまでの仕事人生を振り返り、自分の経験・保有スキルの棚卸しと、大切にしている価値観を考えることを通じて、自分自身についてより深く知る機会としていただきます。
- ③ 経験を重ねるにつれて、より多種多様な方々と共に、仕事を行っていくことが求められていく中で、より効果的に仕事を進めていく上で大事な「コミュニケーション」について考える機会としていただきます。

コースの概要

- 開催日 : 2024年12月5日(木)
時間 : 10時00分 ~ 18時00分 (昼食休憩1時間含む)
会場 : JEPSセミナールーム (JR東日本本社ビル内)
講師 : 株式会社JR東日本パーソナルサービス講師
受講料(税込) : 【JEPS会員価格】30,800円 【一般価格】36,300円
対象者 : 通常業務に慣れ、更なるステップアップを目指す若手~中堅クラスの方

カリキュラム

セッション	研修内容	学習のポイント
1日間		
私たちの現状	◇現状の振り返り ◇今の目標と課題	・職場の現状と課題を考える。目標がないと課題は見つけられない。今、自分は目標を持っているか、再確認する。
これからの社会環境と私たちの環境	◇これからの5年後、10年後の社外環境、社内環境について考える ◇変化する時代で求められること	・自分自身の「外」側で起きている取り巻く環境変化を考えることで、これからの自身の仕事に取り組む上でのヒントを得る。
自分自身の棚卸し	◇これまでの仕事人生を振り返る ◇大切にしている価値観を知る	・自分自身の「内」側に意識を向けて、今までの仕事人生を振り返り、経験やスキル、考え方について棚卸しをする。また、何を大切に仕事に取り組んでいるかを知ることで、より効果的にパフォーマンスが発揮できるようにする。
コミュニケーションについて考える	◇コミュニケーションの大前提 ◇効果的なコミュニケーションをとるために大事なこと ◇伝え方・聴き方を考える	・仕事を進めていく上で重要なコミュニケーションの大前提を理解し、より効果的なコミュニケーションを図ることができる力を高める。
まとめ	◇1日の振り返り ◇これから取り組むことを考える	・1日を振り返り、得られた「学び」を仕事での実践につなげていくための時間とする。

期待される効果

慣れによる「だれ」や慢心



研修を通じて...

新たなるスタート



- ・仕事にやりがいを感じない
- ・仕事がつまらない
- ・モチベーションが上がらない
- ・指示待ち人間になっている
- ・現状に安易に満足している

- ・仕事に誇りやプライドを持っている
- ・ワクワクしながら仕事をする
- ・目的意識醸成によりやる気UP
- ・仕事に主体的に取り組む
- ・より高い目標を実現する

コースのポイント

- ① 個人で考えて、参加者間で共有するという時間を多くつくり、深く考えることと、新たな視点を得ることを目指してプログラムを実施していきます。なお、講師は「知識や情報を提供する人」ではなく「主体性を引き出し、議論や思考を導く人」として受講生と関わります。
- ② 感じたことや考えたことを表現する中で、自分自身を振り返り、次なる一歩をつくりだしていきます。

こんな方にオススメ

- 日々の仕事に忙殺されてしまっているが、なんとかしてモチベーションを上げてほしい。
- 指示を待つだけでなく、積極的に自ら考えて行動してほしい。
- 現状に満足せず、向上心を持って主体的に取り組んでほしい。

受講者の声

- 一つひとつの事例に対して、自分が具体的にイメージできることが多く、納得できることばかりでした。
- 普段普通に仕事を行っているだけだと振り返ることがないため、入社してから今までを振り返ったり。また自分を客観的に見るということを通じて、自分自身を深く知ることにつながった。
- コミュニケーションをとる際は相手のことを考えておこなうことや、言い方1つで印象が変わってしまうことがよくわかったので、相手目線を意識したコミュニケーションをとっていきたい。
- 参加型の研修だったため、意欲的に参加することができました。