

若手社員の実践力を磨く!

ビジネスカUP講座

29歳以下対象

参加費無料

東京しごとセンターでは、都内中小企業等の入社3年以内の若手社員を対象に、社会人基礎力から仕事の応用力まで、段階的に力がつくプログラムを実施いたします。若手社員の人材育成や、職場定着の一環として、ぜひご活用ください。

入社1年目の
正社員の方対象

基礎編

ビジネスマナー &
コミュニケーションの
基本を押さえる

入社1年目の方に覚えて欲しいビジネスマナーやビジネスで役立つコミュニケーションスキルを学ぶ基礎プログラムです。

応用編

目標達成 & 計画実行に
必要なスキルを
身につける

目標に向かって計画し実行するために必要な様々なスキルを習得します。壁にぶつかった時のモチベーションの上げ方についても学びます。

入社2~3年目の
正社員の方対象

基礎編

PDCA &
ストレス・マネジメントの
基本を学ぶ

ビジネスを効率良く進めるために欠かせないPDCAを習得。ストレスに対処するために必要なストレス・コーピングの基本も学びます。

応用編

ビジネスに必要な
伝達力を
向上しよう

お客様を説得するためのプレゼンテーション・スキル、リーダーに必要な情報発信術を習得するプログラムです。

すべての講座はグループワーク形式！
同世代のメンバーと一緒に課題を解決しながら、
社会人としての成長を目指します。



◆ 基礎編 「ビジネスマナー&コミュニケーションの基本を押さえる」 定員30名

1日目

◎ 意外と知らない「ビジネスマナーの基本」

日時 10月12日(水) 10:00-17:00 場所 TKPスター貸会議室 九段下 第2・第3会議室

内容 ・入社1年目に期待されるビジネスマナーとは ・ビジネスマナーの基本知識を再確認
・訪問・来客ワーク ・自分ごとワーク

2日目

◎ ビジネスがスムーズになる「伝達力」を学ぶ

日時 10月25日(火) 10:00-17:00 場所 TKPスター貸会議室 九段下 第2・第3会議室

内容 ・相手本位の伝達意識を身につける ・ビジネスに必要な伝達力を磨く
・ビジネスを左右する! 印象マネジメントとは ・自分ごとワーク

3日目

◎ 上司や同僚と良好な関係を築く「報連相」とは

日時 11月15日(火) 10:00-17:00 場所 TKPスター貸会議室 九段下 第2・第3会議室

内容 ・入社1年目に期待される「報連相」とは ・「報連相」の最適なタイミングを知る
・実践! 身近な事例で「報連相」 ・自分ごとワーク

◆ 応用編 「目標達成&計画実行に必要なスキルを身につける」 定員30名

1日目

◎ 目標を達成するための「プロセス」とは

日時 1月17日(火) 10:00-17:00 場所 TKPスター貸会議室 九段下 第2・第3会議室

内容 ・企業、部署、個人と異なる立場の目標を理解する ・若手社員に期待される「貢献」とは
・目標達成に必要な行動力を身につける ・自分ごとワーク

2日目

◎ 計画倒れにならない「計画の立て方」

日時 1月31日(火) 10:00-17:00 場所 TKPスター貸会議室 九段下 第2・第3会議室

内容 ・リスクマネジメントしながら計画を立てるには ・納期から考える計画法を学ぶ
・計画倒れにしない計画法を学ぶ ・自分ごとワーク

3日目

◎ 臨機応変に対応できる「実行力」を身につける

日時 2月14日(火) 10:00-17:00 場所 TKPスター貸会議室 九段下 第2・第3会議室

内容 ・仕事で起こる「想定外の事態」を乗り越えるには ・手遅れにならない仕事の振り返り術
・実践! ムリ・ムダ・ムラをなくすTo Doリスト作成 ・自分ごとワーク

4日目

◎ ～入社1～3年目の社員が大集結～ 若手社員のステップアップ講座

日時 3月3日(金) 10:00-17:00 場所 ベルサール九段 Room2

内容 ・同世代の社会人と一緒に自分の仕事を振り返る ・先輩、上司、経営者と本音で語るグループディスカッション
・今日の気づき整理、今後のアクションプラン策定 ・若手社員による異業種交流会

自分ごとワークとは? 「頭でわかっている」と「できる」は違います。自分ごとワークでは、「自分ごとワーク振り返りシート」を使って講座の振り返りを行います。セミナーを受講して気づいたことをもとに今後のアクションプランを作成することで、今日の学びを「自分ごと」としてとらえ、実際の業務での「できる」につなげていきます。「自分ごとワーク振り返りシート」は受講者と上司もしくは育成担当者をつなぐ連絡シートとしても活用します。



◆ 基礎編「PDCA&ストレス・マネジメントの基本を学ぶ」 定員30名

1日目

○「PDCAサイクル」を有効活用しよう

日時 10月18日(火) 10:00-17:00 場所 TKPスター貸会議室 九段下 第2・第3会議室

内容
・自分の仕事のクセを再確認しよう
・PDCAを活用して仕事への取り組み方を変える!
・効率良く仕事をするために必要な事
・自分ごとワーク

2日目

○優先順位をつけて業務をするための「時間管理法」

日時 11月8日(火) 10:00-17:00 場所 TKPスター貸会議室 九段下 第2・第3会議室

内容
・タイムマネジメントの基本的な手順
・マトリックスを使って仕事の優先順位を考える
・仕事の波を読んで時間管理につなげる
・自分ごとワーク

3日目

○社会人として知っておきたい「ストレス・マネジメント」

日時 11月29日(火) 10:00-17:00 場所 TKPスター貸会議室 九段下 第2・第3会議室

内容
・ストレスは悪いものなのか?
・自分のストレス特徴とタイプ別対処法
・やる気をコントロールするセルフトーク術とは
・自分ごとワーク

◆ 応用編「ビジネスに必要な伝達力を向上しよう」 定員30名

1日目

○徹底向上!「情報発信力」

日時 1月24日(火) 10:00-17:00 場所 TKPスター貸会議室 九段下 第2・第3会議室

内容
・相手目線に立った「伝達」とは
・要点がすぐ分かるメモの取り方、質問の仕方
・自分の意見を分かりやすくまとめるには
・自分ごとワーク

2日目

○相手を動かす「プレゼンテーション・スキル」とは

日時 2月7日(火) 10:00-17:00 場所 TKPスター貸会議室 九段下 第2・第3会議室

内容
・プレゼンテーションの目的を考え、実行するために
・相手を説得するための材料収集法とは
・伝えるために必要なプロセスを考える
・自分ごとワーク

3日目

○頼りにされる「リーダーシップ」を身につける

日時 2月21日(火) 10:00-17:00 場所 TKPスター貸会議室 九段下 第2・第3会議室

内容
・若手のリーダーに求められることとは
・ワークで学ぶWin-Winコミュニケーション術
・スマートな仕事の依頼の仕方とは
・自分ごとワーク

4日目

○～入社1～3年目の社員が大集結～ 若手社員のステップアップ講座

日時 3月3日(金) 10:00-17:00 場所 ベルサール九段 Room2

内容
・同世代の社会人と一緒に自分の仕事を振り返る
・先輩、上司、経営者と本音で語るグループディスカッション
・今日の気づき整理、今後のアクションプラン策定
・若手社員による異業種交流会

お申込み・お問合せ

■お申込み方法

- ・下記のホームページの申込み画面に、必要事項をご記入の上お申込みください。
- ・基礎編・応用編の両方を受講、基礎編のみを受講、応用編のみを受講という形式でお申込みできます。
- ・お申込みは先着順とさせていただきます。ビジネス力UP講座運営事務局で参加資格を確認後、開催日の2週間前までにメールで参加確定のご連絡を差し上げます。

■会場までのアクセス



TKPスター貸会議室 九段下

東京都千代田区九段北1-12-3

井門九段北ビル2F

- ※1Fが「東京カラーフォト・プロセス」のビルの2Fです。
- ・東西線「九段下駅」7番出口 徒歩1分
- ・半蔵門線、都営新宿線「九段下駅」3番出口 徒歩2分



ベルサール九段

東京都千代田区九段北1-8-10

住友不動産九段ビル3F

- ・東西線「九段下駅」7番出口 徒歩3分
- ・半蔵門線、都営新宿線「九段下駅」5番出口 徒歩3分

■その他

- ・お申込みは1社につき最大5名とさせていただきます。
- ・1日のみの受講はできません。基礎編は3日間、応用編は4日間を継続して受講するプログラムとなっています。受講効果を高めるため、各期全日程の参加をお願いいたします。
- ・講座を欠席する場合は受講日の前日までに下記番号までご連絡をお願いいたします。
- ・参加された企業様には使用した資料等を提供することも可能です。若手社員の育成や定着にご活用ください。
- ・企業様からも個人の方からもお申込みいただけます。

東京しごとセンター ヤングコーナー（東京都千代田区飯田橋 3-10-3）

03-5211-6981

お問合せ受付時間
平日9:00～18:00(土日祝休み)

<http://tokyoshigoto-young.jp/company>

お問合せ先



twitter で就活に役立つ情報発信中 @tokyo_shinsotsu

LINE@ 始めました! @tsc_young

facebook 「いいね!」 www.facebook.com/tscopyoung

※当イベントは、公益財団法人東京しごと財団が株式会社インテリジェンスに運営を委託しています。