

若手社員戦力化講座

～業務遂行力とストレス耐性の強化～

【業務遂行“基礎力”向上セミナー】

日時：2026年7月9日(木) 9:30～17:00

<研修のねらい>

1. 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。
2. マネジメントサイクル(PDCA)を業務や自分自身の中で実践するポイントを学びます。
3. “わかる”だけでなく“できる”人材になるための基礎スキルを習得します。

【ストレス・マネジメント強化セミナー】

日時：2026年7月10日(金) 9:30～17:00

<研修のねらい>

1. 職場の様々な場面で他者も尊重しながら自分の主張も伝えるスキルを身につけます。
2. 対人関係における自分の行動傾向を知り、より望ましいコミュニケーションスタイルへの改善により、仕事の質の向上、良好な人間関係をつくることに役立てます。
3. メンタルヘルスやストレスに関する正しい知識を習得し、メンタル不調の予防やストレス耐性を高めるコツを身につけます。

開催要領

会場：道特会館 会議室（札幌市中央区北2条西2丁目(仲通り) TEL 011-251-8506)

講師：(公財)日本生産性本部 カウンセリング・マネジメントセンター 講師 三浦 哲 氏

1989年慶応義塾大学卒業後、(財)日本生産性本部入職。映像教育部にて映像教材の企画・開発を担当。その後、経営開発部にて公開講座や企業内教育プログラムを開発するとともに研修講師を担当。「知のコミュニケーションスキル(ロジカルスキル)」と「情のコミュニケーションスキル(カウンセリングマインド)」を専門とする。

【研修専門領域】人材マネジメント研修、メンタルケア基礎研修、メンタルケアマネジメント研修、考課者訓練、目標による管理実践研修、ヒューマンエラー防止研修、ロジカルシンキング研修、ロジカルプレゼンテーション研修など。

対象：新入社員～若手社員

定員：各回 30名(予定)

参加費 (各1名様、テキスト、資料費含む)

【講座受講(一括申込)の場合】

賛助会員:41,580円(内税3,780円)

一般:51,480円(内税4,680円)

※各セミナー参加者の入替不可

【各セミナー単独受講(個別申込)の場合】

区分/セミナー名	業務遂行“基礎力”	ストレス・マネジメント
賛助会員	23,100円 (内税2,100円)	23,100円 (内税2,100円)
一般	28,600円 (内税2,600円)	28,600円 (内税2,600円)

※昼食は各自でお取りください

北海道生産性本部

【 業務遂行“基礎力”向上セミナー 】

～“仕事ができる人”になるための基礎となるスキルを習得する～

時間	7月9日(木)
9:30	<p>1. 組織が求めるビジネスパーソンを理解する</p> <p>(1)組織の構造と果たすべき役割</p> <p>(2)自立型人材を目指す</p> <ul style="list-style-type: none">①成長していく自立型人材とは②依存型人材と評論家型人材 <p>(3)モチベーションを高める</p> <ul style="list-style-type: none">①モチベーションと自己成長②成長し続ける人材 <p>2. 業務遂行力を高める</p> <p>(1)PDCAサイクルの正しい理解</p> <ul style="list-style-type: none">①目標設定のポイント②作業レベル、行動レベルの思考と表現③想定できる障害への対応策④進捗管理のポイント～現状把握の重要性 <p>(2)問題意識の高め方と留意点</p> <ul style="list-style-type: none">①問題解決の仕組みと掘り下げる思考②論理的思考の基礎とは何か <p>(3)報告・連絡・相談の意義と実践</p> <p>3. まとめ～研修活用シート作成</p>
17:00	

【 ストレス・マネジメント強化セミナー 】

～良好な人間関係を作るための対人関係スキルと
ストレス耐性を高めるコツを身につける～

時間	7月10日(金)
9:30	<p>1. 職場の人間関係を振り返る</p> <p>(1)人間関係を築くコミュニケーション (2)人間関係を壊すコミュニケーション</p> <p>2. 自分の行動傾向を知る</p> <p>(1)行動傾向から見えるコミュニケーションの強みと弱みを把握する (2)対人対応3つのスタイルと3つの自己表現</p> <p>3. コミュニケーション力を高める</p> <p>(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</p> <p>～アサーティブ行動を行うためには</p> <p>4. メンタルヘルスの基礎知識</p> <p>(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</p> <p>5. まとめ～職場での実践に向けて</p>
17:00	

申込要領

- ◆参加申込み締切日 2026年7月2日(木)
- ◆申込書に所要事項をご記入のうえ、FAXまたは当本部ホームページでお申し込み下さい。
7月3日以降の参加取消しの場合はキャンセル料算定基準の適用対象になりますので、代理の方のご参加をご考慮下さい。【キャンセル料算定基準】7月3日～8日取消し:参加費の30%・当日欠席:参加費全額
- ◆参加申込みは先着順に受付けます。(参加証はございませんので当日会場に直接お出でください。)
- ◆講師の急病や天災、人災などの災害といった不可抗力により、止むを得ずセミナーを中止(・延期)する場合がございます。その場合は派遣担当者の方へご連絡いたします。なお、中止(・延期)の場合、参加費は返金致しますが、それ以外についての補償は行いませんので予めご了承ください。
- ◆参加費の納入は銀行振込または現金でお願いいたします。
振込の場合は、セミナー開催前日までに下記銀行をご利用下さい。なお、恐れ入りますが振込手数料は貴組織にてご負担願います。<口座名:「北海道生産性本部」、口座科目:「普通預金」>
 - 北洋銀行本店営業部(0134915) ●北海道銀行本店営業部(2957248) ●北海道労働金庫本店営業部(4786857)
 - 北海道信用金庫本店営業部(5081257) ●旭川信用金庫札幌支店(0200076) ●みずほ銀行札幌支店(1258020)※銀行振込の場合は、原則として領収書の発行はしておりませんので必要な場合はお申し出ください。

お申込み・お問い合わせ先

北海道生産性本部 (担当:澤田・白川)

〒060-0001 札幌市中央区北1条西2丁目 北海道経済センター TEL:011-241-8591 FAX:011-241-3898
URL:https://www.hpc-net.jp E-MAIL:info@hpc-net.jp

※個人情報の取扱いについて

- 参加申込によりご提供いただいた個人情報は当本部の個人情報保護方針に基づき、安全に管理し、保護の徹底に努めます。
なお、当本部個人情報保護方針については、当本部ホームページ(https://www.hpc-net.jp)をご参照願います。
参加されるご本人、ご連絡担当の皆様におかれましては内容をご確認、ご理解の上、お申し込み頂きますようお願い致します。
- 個人情報は、本セミナー実施に関わる事務手続き参加者名簿等の資料等の作成に使用します。但し、当本部が主催する各事業におけるサービス提供や事業案内のためにも使用する場合があります。
- 本会の実施に関して必要な範囲で参加者名簿等の資料を作成し、講師に限り配布させていただきます。
但し、法令に基づく場合などを除き、個人情報は第三者に開示、提供することはありません。
- 個人情報の開示、訂正、削除については当本部までお問い合わせください。
- 本案内記載事項の無断転載をお断りします。

FAX: 011-241-3898へ

2026年 年 日

「若手社員戦力化講座(7/9~10)」参加申込書

ホームページからのお申し込みも可能です

北海道生産性本部

検索

組織名	TEL
住所(〒)	FAX
派遣担当者氏名	所属・役職名

E-MAIL:

参加者		受講セミナー (該当箇所には○をしてください)		
氏名	所属・役職名	一括申込	個別申込	
			業務遂行	ストレス・マネジメント
①フリガナ				
②フリガナ				
③フリガナ				

●参加費()円を()月()日

<北洋、道銀、労金、北海道信金、旭川信金、みずほ>にて振込みます。

No.	領収	/	
	請求	/	