

キャリアデザイン コース

柔軟なリーダーシップやコミュニケーション力を発揮し、
上司・メンバーの協力とやる気を引き出せる女性は、
組織を変革する「スモールイノベーター」になれる！



2025 年

開講 4月23日（水） ～ 修了 12月12日（金）



5月～11月コース別研修

電気ビル共創館 3階カンファレンス または 6階本部セミナー室
（福岡市中央区渡辺通 2-1-82）

本コースでは、研修でスキルを学ぶだけでなく、毎月の学びから目標を立てて職場で実践し、翌月に行動から生まれた自身の変化や周りの反応、行動の改善点についての内省を6カ月間繰り返します。

自分の強み・弱みを知り、身近なところから対話や行動を通して影響力を発揮することで行動の経験値を積み、その影響力を少しずつ外に広げ、最終的にはチーム全体に「自分らしいリーダーシップ」で自然と良い影響を与えられる『スモールイノベーター』を目指します。

これまでも、今後管理職を目指したい方、リーダーとして今後活躍してほしい方はもちろん、管理職になったがメンバーとの関わり方や育成に悩みをお持ちの方や昇進には拘っていないがもっと自分の働き方や職場を良くしたいという想いをお持ちの方など、役職に関係なく様々な女性に受講いただいております。



小さな行動の積み重ねや意識を少し変えてみることで、自分のキャリアはもちろん、チームや人間関係に良い影響の循環をもたらすことを体感する9カ月！

1. 自分自身の強みや苦手な部分、仕事に求めているものや仕事するうえでの価値観を正しく認識
2. まずは影響が届く身近なところから行動や対話をしてみて経験値を積む
3. 小さな成功を繰り返すことで自信とポジティブな思考を育てていく
4. 段取り力やPCスキルなど、より効率的に仕事を遂行できる力を磨き、やりたいことのための時間を生み出す
5. 相手に合わせた伝え方・関わり方を学び、無理することなく反対者の信頼をも得る力を身につける
6. 自分の行動を通して、チーム内に「発言していいんだ」「聞いてもらえるんだ」という安心感と明るい空気を生み出す
7. 良い影響の輪を広げていくことで、自分だけでなく組織も優しく前向きなチームに変えていくことができる！

特 色

ワークを中心に楽しみながらも実務に活かす視点で学びを深め、毎月内省と実践行動を促すことで、受講者の理解・成長を「見える化」する実践的なプログラムです

自ら考える授業スタイル

豊富なグループワーク・個人ワーク・体験学習等を通して、「やらされる」から「自らやる」人材へと意識・行動改革を促します。
また、他社メンバーと意見交換することで、自分の中になかった新たな視点や考え方・手法を得るとともに、実践への刺激を受けます。



上司を巻き込み、 確実に実践へつなげます

毎月「フィードバックレポート」を提出。学びを実践に移す動機づけとしてだけでなく、立てた行動目標に向け翌月講座で実際に行動・実践したかを振り返り、内省を促します。
また、上司へ送付し、「上司からのエールを記入し本人に返却」することで、部下の考えや悩み、行動目標を知り、応援しやすい体制を作ります。



学びと実践から見えた課題の共有、 自身の目標への実践意欲を高めます

研修の集大成として11月に、毎月支援いただいた上司や人事関係者にも同席いただき、今後の目標を宣言する『アクションプラン発表会』を開催。
「何を学び、得たものをどう活かすのか」という意識・行動変革を知る機会を設け、受講者の行動目標がより強い決意表明となります。



学びのステップとゴール

自身のことから少しずつ周りへ視野を広げ、これまでより視座を上げて物事や組織を考えることで、リーダー的視点と意識でチームや業務を考えられる人材を養成します

毎月の実践サイクル

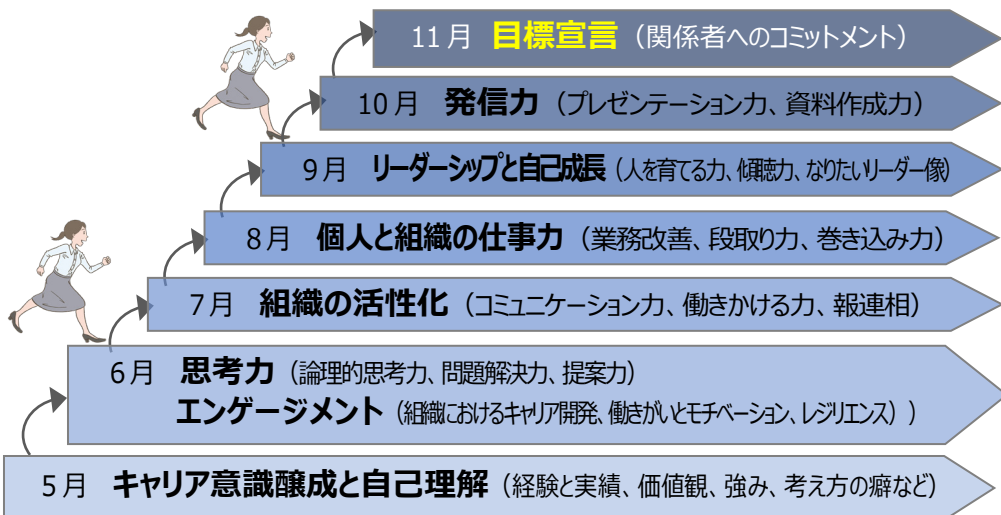
(5月～10月)



学びを基に行動目標設定

↓
職場実践 (上司からのエールで更にモチベーションアップ!)

↓
翌月 実践のリフレクション



期 日	研 究 テ ー マ
開講課程 (収録配信) 4月23日～5月31日	講演「世界・日本経済の展望」 (株)第一生命経済研究所 経済調査部首席エコノミスト 熊野 英生 氏 講演「結果が変わる仕事術」 精神科医・作家 樺沢 紫苑 氏
事前オンライン交流会 5月14日(水) 14:00～15:30	【Zoom】 プログラムガイダンスと受講者同士のオンラインによる事前交流 本コースの雰囲気を感じてもらいながら、説明と質疑応答で受講への不安を減らすとともに、講師や参加メンバーと事前に顔合わせをすることで5月講座に向けての準備タイムとします。
第1単元 5月22日(木) 10:00～16:30	自己改革のための成長型マインドセットと自己理解 ～変化への適応力を磨き、新たな自分を発見する～ 1. 変化の激しい時代だからこそ女性活躍の機会が増える 2. 人生100年時代をより良く生きるキャリアデザイン (1)キャリア自律を実現するための6要因 (2)自律的なキャリア開発を支える理論と実践 3. 自分自身を“主観的”に理解する ～入社してからの経験と実績を振り返る～【個人ワーク】 4. 自分自身を“客観的”に理解する ～TA(交流分析)～ 5. 私たちへの役割期待を捉え、アクションを起こす 17:00～18:00 名刺交換会
第2単元 6月12日(木) 10:00～16:30 6月13日(金) 10:00～16:30	自身の働きがいと仕事の成果を高めるエンゲージメント 1. 働きがいのある状態を自らの力でつくるには 2. 資産価値の高い職場環境をつくる ～自社の職場分析も含めて～ 3. 組織・メンバーの価値観と自身の価値観を知り行動に活かす【ワーク】 4. マイバース (人生理念) を言語化して企業理念とつなぐ 5. 組織で自分らしく活躍するためのしなやかなメンタルの鍛え方 リーダーに欠かせない論理的思考と問題解決力 1. 論理的思考は“悩まないで考える”スキル 2. ロジックツリーで思考を整理して組み立てる【ケーススタディ】 3. 思考をフレームワークで見える化する 4. 問題解決をステップ分析する ～問題とは何か?～【ワーク】 5. 感情に流されず論理的に伝えて「説得・交渉」する 17:30～19:30 参加者交流会
第3単元 7月15日(火) 10:00～16:30	人とチームを動かすコミュニケーション力 1. 周りとの良好な関係構築が今後のキャリアを決定づける 2. 成果が上がるチームづくりに効果的なコミュニケーション 3. ソーシャル・スタイルを意識した関わり方と相互理解【ケーススタディとロールプレイ演習】 4. 自身の「報・連・相」をワンランクアップする
第4単元 8月22日(金) 10:00～16:30	日々の仕事をアップデートする改善マインド&段取り力 1. 改善マインドであたりまえを見直す 2. 「着眼・着想・着手」が改善の3ステップ【グループワーク】 3. 周りの巻き込みが改善の成果を左右する 4. 段取り力を磨いて仕事と時間に追われない 5. 優先順位の判断力を向上する【インバスケット演習】
オンライン講座 8月28日(木) 13:15～16:00	【Zoom】 PC スキルの見直しで業務効率をさらに高める 1. Excel の遠回り・チカラ技をなくす 2. Word でドキュメントを構造化する 3. 探す時間を減らしてデータにアクセスするコツ
第5単元 9月19日(金) 10:00～16:30	メンバーの主体性を引き出す人材育成とリーダーシップ 1. 人を育てられるリーダーになる 2. メンバーのキャリア支援を通して自らも成長する ～目指すリーダー像～ 3. リーダーシップの発揮に欠かせない1on1面談スキル【ロールプレイング演習】 4. 外部環境の変化を読み、求められる人材ニーズを考える 5. 自らの可能性を未来に拓くキャリアデザインの策定
豊かな人生を歩むための「アクションプラン」の提出 (提出期限: 10月14日)	
第6単元 10月17日(金) 10:00～16:30	相手に届くプレゼンテーション技法 1. 聞き手の立場でプレゼンテーションを設計する 2. 想いを可視化するプレゼン資料のつくり方 ～PowerPoint～ 3. さらに魅力あるしりょうに変える作成ポイントと時短テクニック 4. 「伝わる」デリバリースキルで不安を自信に変える 5. アクションプラン発表への準備【個人ワーク】
第7単元 11月14日(金) 10:00～18:30	「アクションプラン」プレゼンテーション 受講者による発表と情報交換、講師講評 ※派遣元(人事関連)・直属上司に同席いただきます <コース評価会> 17:30～18:30
修了課程 (全コース合同) 12月12日(金) 13:30～18:40	・講演「激動の時代をどう生き抜くか」 元HSBC証券会社社長/京都橘大学客員教授 立澤 賢一 氏 ・講演「AI時代を生き抜く人としてのコミュニケーションパワー」 KBC九州朝日放送アナウンサー 長岡 大雅 氏 ・修了式(修了証書授与)および優秀レポートの表彰 ・修了記念パーティ

講師陣紹介

本コースは、専任講師陣による一貫指導です。女性講師だからこそ気持ちがわかる、細やかなアドバイスができる授業は学びと気づきに溢れています

第1・2・3・5・7 単元担当

(株)マイキャリア
代表取締役
千葉 裕子 氏



専門商社の営業事務(一般職)を経て、西日本エリア初の女性営業(総合職)に抜擢されて活躍。海外勤務の後、語学学校にて外国人スタッフのマネジメントを含む学校運営全般や大手通信会社の幹部秘書、人材開発コンサルティング会社の営業企画・マーケティング等の多様なビジネス経験を積む。

自らが先例のないキャリアを切り拓いてきた実体験から、逆境や変化の中でキャリアに悩む人々が前に進むサポートをしたいと考え、2009年にマイキャリアを設立。これまで6千人以上の個別キャリアコンサルティング、2万人以上にキャリアデザイン研修を行ってきた実績を持つ。理論と実績に裏付けられたワークショップ形式のプログラムは、「結果につながる」「人生が変わった」とファンが多い。

1級キャリアコンサルティング技能士(国家資格)
経営学修士(MBA)

第2・4・6・7・オンライン単元担当

(株)ビジネスプラスサポート
人財育成プロデューサー
森田 圭美 氏



大学卒業後、大学講師秘書・学会事務を経て、人材教育企業に勤務。IT(Microsoft 製品オフィシャルトレーナー)分野から講師業をスタートし、「わかりやすい、すぐ使える」インストラクション技術を習得。(株)ビジネスプラスサポート人財育成プロデューサーとして、現在に至る。マニュアル作成支援、事務/IT業務改善を主軸に、コミュニケーション/チーム活性化と多面的に組織のヒューマンパワーの活性をサポートしている。

『「人」と「人」「仕事」と「人」「人と組織」を笑顔で結ぶ』をモットーに、「合点!」の笑顔と行動を引き出している。

組織変革プロセス ファシリテーター、ITコーディネーター
(著書)

「本当に使える業務マニュアル作成のルール」(同文館出版)
「今さら聞けないパソコン仕事の効率アップ50」(同文館出版)

受講者の声

(年間アンケートより抜粋)

Q 受講して身についたことや、自分自身の意識や行動面の変化があれば教えてください。

- ・受講前はもっと“女性ならでは”な研修を想像していましたが、女性だから!というより男女問わず誰にでも通じる具体的なスキルや思考を学ぶコースでした。受け身ではなく自分が変わることの大切さ、持って生まれた才能などなくてもスキルを学び活かしていけば自分も変わる、という意識を持てたことは自分にとって大きな収穫でした。
- ・キャリアデザインはやる気のある一握りの人が考えることだと思っていましたが、分かりやすい講座と毎月のリフレクションで「私が目指したい働き方や生き方」が見えてきて、日頃の行動と意識が気づけば変わっていました。
- ・辛いことを組織のせいにするなど外に向きがちだったが、毎月研修に参加するごとに物事の捉え方が内向きになって、自分と深く向き合えるようになりました。このコースの流行語大賞の「3good things」の考え方は自分にとってもプラスのマインドにさせてくれるのでこれからも意識していきたいです。
- ・キャリアデザインと聞くと、仕事メインのコースかと思っていましたが、実際は人生の幸せを考えるコースで非常に満足でした!一番実感しているのはコミュニケーションが円滑になったことです!相手の人となりを考えてからコミュニケーションを取るようになり、距離も近づいたと感じます。仕事もしやすくなりました!
- ・自身で感じる一番の変化は積極的に発信するようになったこと。人前で話したり自分の意見を言ったりすることが苦手でしたが、毎月の講座でのグループワークや職場での実践とリフレクションを繰り返すことで少しずつ克服できたと感じています。発信なくして受信なし!これからも意識していきます。

申込要領

■ 申込方法

WEBでの申込受付となります(先着順)

※詳細は当本部ホームページ「九州生産性大学経営講座 WEB 申込の流れ」をご覧ください。

■ 参加費 (1名につき・税込)

本部賛助会員企業の方 **275,000円**
一般企業の方 **363,000円**

◇上限1社3名まで

◇定員36名になり次第、受付を締切らせていただきます。

◇参加者がお決まりでない場合は、参加枠の「予約」が可能です(予約枠の有効期限は21日間)。

■ 参加費の納入 キャンセルについて

①支払期限(銀行振込)は、開講課程配信開始日(4/23)までとさせていただきます。振込手数料はご負担ください。

②分割払いをご希望の場合は、半額を開講日(4/23)までに、残額については支払い予定日をWEB申込画面の備考欄に明記願います。※残額の納入期限は2025年8月31日まで。

③申込後のキャンセルは、直接当本部までお電話願います。

④4/18以降はキャンセル料を頂戴いたします。▶4/18~22 参加費の50% (4/23以降は返金不可)

お申込み・問合せ先

(公財)九州生産性本部『九州生産性大学経営講座』 (コース担当: 三小田・池野^{さんこだ})

〒810-0004 福岡市中央区渡辺通2丁目1-82 電気ビル共創館6階

TEL/092-771-6481

Email: support@qpc.or.jp

URL <https://qpc.or.jp/>

