

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！



2026年

開講 4月23日(木) ~ 修了 12月8日(火)



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 当本部セミナー室

(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。

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、これまでも役職に関係なく様々な女性に受講いただいております。

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

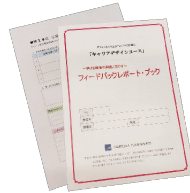
豊富なグループワーク・個人ワーク・体験学習等を通して、「やらされる」から「自らやる」人材へと意識・行動改革を促します。

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。

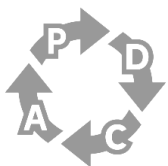


学びのステップとゴール

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)

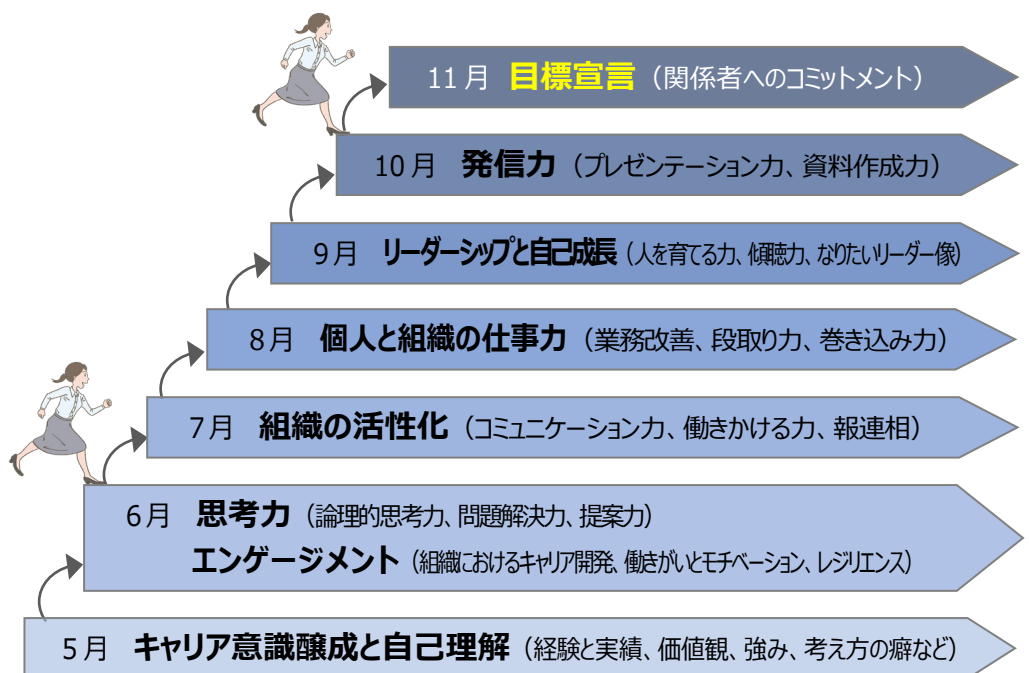


学びの習得と
学びを基に**行動目標設定**

職場実践

フィードバックレポートの
講師と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**
新しい学び・スキル習得



カリキュラム

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「経済学思考の技術」～ビジネスツールとして経済学を使おう～ 明治大学 政治経済学部 教授 飯田 泰之 氏 講演「オワコンからの這い上がり」～超斜陽産業の牛乳屋を改革した成功体験と失敗体験～ (株)明治クッカー 代表取締役社長 西原 亮 氏
特別配信 (収録配信) 4月24日(金)～	【全コース共通の動画研修】 「業務効率が劇的に変わる！生成 AI 活用ガイド」 和から(株) 副社長最高経営責任者 網島 佑介 氏
事前オンライン交流会 5月13日(水) 13:30～15:30	【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 リーダーとは？キャリアデザインとは？単元に入る前に確認するとともに、コース紹介や受講者同士の交流ワーク、質疑応答を通して、受講への不安の軽減と5月講座に向けての準備タイムとします。
第1単元 5月21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～ <ol style="list-style-type: none"> 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 【名刺交換会】 (17:00～18:00)
第2単元 6月18日(木) 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 <ol style="list-style-type: none"> 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. 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. 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 【参加者交流会】 (17:30～19:30)
6月19日(金) 10:00～16:30	リーダーに欠かせない論理的思考と問題解決力 <ol style="list-style-type: none"> 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 【グループワーク】 3. 思考をフレームワークで見える化・構造化する 4. 問題解決をステップ分解する ～問題とは何か？～ 【ワーク】 5. 感情でなく論理的に伝えて「説得・交渉」する
第3単元 7月17日(金) 10:00～16:30	人とチームを動かすコミュニケーション力 <ol style="list-style-type: none"> 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1単元～第5単元は「学びと実践のフィードバックレポート」をご提出いただき、学びから目標立て→職場で実践→翌月講座で振り返りを繰り返します

期 日	研 究 テ ー マ
第4単元 8月 7日(金) 10:00～16:30	改善力と段取り力を身に付けて仕事力を上げる <ol style="list-style-type: none"> 1. 生産性を意識した仕事の進め方と業務改善 2. 改善は「着眼・着想・着手」の3ステップで進める 3. 周りを巻き込み改善に着手する 【グループワーク】 4. 仕事と時間に追われない段取り力を磨く 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25日(火) 10:00～14:30	【Zoom】 PC スキルのアプデからはじめる ムダゼロ仕事術 <ol style="list-style-type: none"> 1. Excel の時短でムダ・ムリ・ミスを減らす 2. Word の見直し・構造化で伝わる文書をつくる 3. 探す時間を減らすファイル・フォルダー管理 【Zoom】 即実践できる 生成 AI 活用術 <ol style="list-style-type: none"> 1. 生成 AI 活用で PC 業務が劇的に変わる 2. 毎日の業務を 1 時間効率化を目指す
第5単元 9月11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 <ol style="list-style-type: none"> 1. 人を育てられるリーダーになる 2. メンバーの成長ステージや性格タイプに合わせた指導法 3. 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～ 4. リーダーシップの発揮に欠かせない 1 on 1 面談スキル 【ロールプレイング演習】 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5日）	
第6単元 10月16日(金) 10:00～16:30	相手に届くプレゼンテーション技法 <ol style="list-style-type: none"> 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作り方 ～PowerPoint～ 3. さらに魅力ある資料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13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 12月 8日(火) 13:30～18:40 (全コース合同)	<ul style="list-style-type: none"> ・講演「ビジネスに活かす哲学的思考」～答えのない時代に考え抜く力を身に付ける～ 山口大学 国際総合科学部 教授／哲学者 小川 仁志 氏 ・講演「何のために勝つのか」～ラグビー日本代表を結束させたリーダーシップ～ (株)HIRAKU 代表取締役／元ラグビー日本代表 キャプテン 廣瀬 俊朗 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



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カ月間！



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！

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、コースへの感想を教えてください。



キャリアデザインと聞いて、抵抗感を少し感じていましたが、実際に受講して思っていた内容と違い、とても勉強になることばかりでした！！自分を見つめ直したり分析したりする時間が多く、日々の行動で何気なく過ごしていたことをふと考えるようになりました。こう話そうと思うけど、大丈夫か？どんな影響がありそうか？など、客観的に観察する意識が持てるようになりました。またどんなに忙しくても、手を止め、人の話を聞くことを心がけることができるようになったと感じます。

自分から積極的に発信していくことや、失敗を恐れずにまずは挑戦してみるという意識変化がありました。そして、躊躇することが多かった相談も少しずつ上司や周りに出来るようになりました。上司に指名されての受講だったので最初は緊張しましたが、講座を通して他業種の方と交流を深めることで、今まで自分にはなかった考え方や行動について学ぶ良い機会となりました。



受講前は志が高い人が受講するコースだと思っていましたが、実際は同じような悩みを持った人がいて、みんなで悩みを共有しながら実習を進めていくことができ、学びもあり楽しみもありました。毎月講座のグループワークで、ファシリテーターを経験し発言していくことで、社内会議や面談での発言も緊張することなくできるようになりました。また、会社に対しても、同じチームのメンバーに対しても、ただ働く場所・仲間ではなく、一緒に成果を出すために何が出来るか、会社のために何をすべきか考えるようになりました！

受講前はこの年齢で今さらキャリアデザイン？という気持ちがありましたが、初回授業で「今日が人生で一番若い！」と講師に言われ、チャレンジしてみようかなという意識に変わりました。このコースは様々な業種・職種・職歴・年代の人が集まります。普段接することのない人たちだからこそ、素直に自分のことをアウトプットできて、新たな気づきも得ることができました。人生観が変わるほどの学びだけでなくこの年齢で素敵な仲間がたくさんできました！



講師陣紹介

基本的に2名の女性専任講師でコースを進めてまいります。女性だからこそ気持ちができる、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 単元・オンライン講座(PCスキルパート) 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)

オンライン講座(生成AIパート) 担当

がばいAIコンサルティング(株) 代表取締役社長

本間 謙斗 氏



北海道旭川市出身(日本記録-41℃を記録した町)。

1993年生まれ32歳。新卒でリクルート入社。人材派遣業・採用コンサルティング業務に従事。

2019年にLINEヤフーコミュニケーションズ入社後、これまで150社以上の業務効率化・AI活用・DX推進に従事。

人事部では社内の経営基盤の強化のため、管理職育成研修の責任者を兼務。

一般社団法人AI・IoT普及推進協会認定 AI・IoT Senior Consultant に認定。AI・マーケティング領域の資格を中心に資格保有数39個。

元NPO法人理事 / 上場企業AI顧問複数担当 / SAGA Smart Terakoya 生成AIアドバイザー

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

未会員企業の方 363,000円

◇上限1社3名まで

◇定員36名になり次第、申込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2026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。

④4/17以降はキャンセル料を頂戴いたします。

▶ 4/17~22 参加費の50% ▶ 4/23以降 参加費100%(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/>

