

中堅社員のための 壁を乗り越えるキャリアデザイン

強みを成果に変え、自信や自己肯定感を高める

中堅社員は、組織の最前線で経験を積む一方で、停滞感や将来への不安、同僚や友人の転職により隣の芝生が青く見えたり、言語化しづらいモヤモヤといった“キャリアの壁”に直面しやすい時期にあります。

本セミナーでは、その壁の正体を理解し、成長の機会として捉え直します。

具体的には、

- ・社会人としてのキャリアを振り返り、
- ・「持ち味カード」を活用したワークを通じて自身の強みを可視化し、
- ・組織や上司の期待と役割と結びつけながら、主体的にキャリアを描く力を養います。



◎この研修で得られること

- ・会社・組織の期待と自分の役割がつながり、仕事への納得感が高まる
- ・自分の持ち味(強み)を言語化し、自分の強みが明確になる
- ・自身が乗り越えてきた「経験の壁」の価値を自信につなげる
- ・1年後・3年後の具体的な行動計画を言語化し、実践につなげる

と き

2026年10月22日(木) 10:00～17:00

と ころ

九州生産性本部 セミナー室

講 座 内 容

～持ち味カードによる実践型ワークショップを交えたステップアップ～

オリエンテーション

- ・本研修の目的と自律的なキャリア形成の重要性
- ・研修の進め方とルール

1. 徹底的な自己理解【持ち味カードワーク】

- ※持ち味カードを活用し、自身の強みや特性を多面的に捉え、言語化することで、自己理解を深めます。
- ・持ち味の可視化(個人ワーク&グループワーク)
- ・他者からのフィードバックにより、さらに自己理解を深め、相互理解も高める
- ・自身と他者の持ち味や潜在能力を客観的に認識する

2. 企業や上司から見た中堅社員(自身)の役割

- ・中堅社員として求められる役割を理解し、自身の持ち味との接点を見出す
- ・「経験の壁」ワーク(個人ワーク&グループワーク)
- ①これまでの仕事で直面した“壁”を振り返る
- ②どのように乗り越えたかを整理し、そこで発揮された強みを抽出
 - ・上司・同僚・後輩・社会からの期待を整理(個人ワーク&グループワーク)
- ①企業が中堅社員に期待する役割(成果・影響力・育成など)を理解
- ②自身の持ち味がどのように組織で活かされるかを考える

3. 未来のキャリアデザイン(個人ワーク&グループワーク)

- ・自身の持ち味を軸に、将来のキャリアビジョンを具体的に描く
- ・1年後・3年後・5年後の理想の姿、キャリアの目標を描く

4. 行動計画の策定と共有(個人ワーク&グループワーク)

- ・目標設定のための具体的なアクションプランを設定する
- ・持ち味を活かし、更なる仕事のレベルアップに向けた目標を言語化
- ・明日から実践できる行動目標を設定後、グループ共有・フィードバック

5. まとめ・振り返り

～壁を突き破り、さらなる成果を目指して～

- ・研修で得た気づきの整理と今後の一歩の明確化
- ・自律的キャリア形成の重要性の再確認
- ・成果につなげる具体的な行動計画を言語化し、実践につなげる

※【持ち味カード®】(デライトコンサルティング(株))

ビジネスパーソンが必要なスキルや強みを70枚程度のカードに体系化したツール。カードの選択や対話を通じて自分の「持ち味」や強みを可視化・言語化し、自己理解を深めるとともに、組織での役割認識や主体的なキャリア形式を支援するためにも活用される。



対 象 者

- ・ 20代後半～30代の中堅社員
- ・ 壁を越え更なる成長を遂げたい方
- ・ 自己肯定感を高めたい方

参加費(1名につき)・税込

賛助会員企業の方

29,700円(本体価格27,000円 消費税2,700円)

未会員企業の方

41,800円(本体価格38,000円 消費税3,800円)

※キャンセル料につきましてはHPをご覧ください。

会 場 案 内

電気ビル共創館 九州生産性本部 セミナー室
福岡市中央区渡辺通2丁目1-82



【地下鉄】(七隈線) 渡辺通駅下車(電気ビル本館B2Fへ直結)

【西 鉄】西鉄薬院駅より徒歩7分

【バ ス】・JR博多駅バス停B番より発車する全て(薬院・六本松方面)に乗車可能(10分)→渡辺通1丁目G降車すぐ

・JR博多駅バス停A番より300番台(福岡PayPayドーム・マリノアシティ方面)、BRT(連接バス)もしくはK(九大伊都キャンパス方面)に乗車(10分)→渡辺通1丁目電気ビル共創館前降車すぐ

・天神大丸前バス停4Cより乗車(5分)→渡辺通1丁目電気ビル共創館前降車すぐ

【タクシー】天神より5分、JR博多駅より7分、福岡空港より25分

講 師 紹 介



合同会社ふじこカンパニー
代 表
藤 重 知 子 氏

地域情報番組のキャスターを経て、ナレーター・MCとして活動。その経験を生かし、アナウンススクールで講師となり、「声・話し方・表情・心」をトータルにアドバイスするオリジナルの講座で新たなフィールドを開拓。

現在は、声と話し方コンサルタントとして「ビジネスボイストレーニング」を中心に個人と組織をサポートしている。単なるスキルアップではなく、その人らしさを磨くこと、コミュニケーションを大切に「心も伝わる声と話し方」で、一部上場企業をはじめ、自治体、大学など、延べ1万人以上に研修、講演を実施。

「一人一人の良さを引き出す力とわかりやすさ」に定評がある。40代で大学院に進学、キャリアコンサルタント国家資格取得など、学び続ける姿勢を実践しながら人材育成をライフワークに活動中。

お問い合わせ先

公益財団法人 九州生産性本部

担当：米山 #432

〒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 FAX 092-771-6490

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

■申込要領

- ・ 本セミナーはWEBでの申込受付となります。
- ・ お申し込み後、参加証・請求書をダウンロードいただける「申込確定メール」をお送りいたします。
- ・ 参加費は、開催日前日までにお振込みください。ご納入いただきました参加費は原則としてお返しいたしかねます。
- ・ セミナー前日・当日のキャンセルにつきましては、キャンセル料を頂戴いたします。
- ・ 同業の方のご参加、プログラムの転用はご遠慮ください。
- ・ 詳細につきましては、当本部ホームページをご参照ください。

九州生産性 中堅社員

で

検索

当本部事業の案内は会員企業・労組のほか、一般の企業・労組にもお送りしております。今後、このような経営・教育等の講座案内が一切不要な場合は、上記に記載の担当者または当本部お客様相談窓口までご連絡ください。