

スピード成長を手繰り寄せ、イキイキと楽しく、毎日の仕事を充実させたい方へ

中産連

会場受講

オンライン受講  
(Zoom)

## 若手・中堅社員のための

# 「短期間で加速成長」できる7つの仕事術

と き

2025年 11月 26日(水) 9:30~16:30

開催形式

会場(中産連ビル 研修室) または オンライン(ZOOM配信)

～“スピード成長した人たちが実践する仕事術”を取り入れ、自分をアップデートする！～

対象者

●若手～中堅社員

ご参加  
いただきたい方

1. 急成長した若手・中堅社員が実際に行っている「共通の仕事の進め方」を自分自身にも取り入れたい方
2. 「仕事が遅い⇒成果が上がらない⇒ストレスがたまる」の悪循環から1日でも早く抜け出したい方
3. 時代の変化に乗り遅れず、自分自身もできるだけ早くアップデートできる材料を手に入れたい方

急成長して飛躍した人と今の自分との「差分」を知り、これからの成長の起点(基点)にする！



成長が速い人と遅い人、その違いはいったいどこにあるのでしょうか？

ご本人の性格、今の仕事の適正、上司・同僚・部下との関係性などそこには様々な要因が絡んでいます。

本研修では、これまで「5万人以上の研修の受講者との交流」&「行動特性の分析」によって発見した「スピード成長する若手・中堅社員」が備える特徴と彼らが日常的に実践している仕事術をわかりやすく7つに分けて、ご自身に取り入れやすいようにお伝えします。

具体的には、

- ① 急成長したビジネスパーソンの多くが「習慣的に実践していたこと」を知り、自分自身に取り入れる方法
- ② 考えたことを紙に書く効用・効果を知り、日々の実践を通して「頭を柔らかくして思考の幅と奥行きを広げる」方法
- ③ 仕事の「明確な優先順位づけ」によって効果・効率を高め、他者（自社・顧客）から揺るぎない信頼を獲得する方法
- ④ 「仕事に当事者意識」を持ち、他人ゴトの感覚から脱却する方法
- ⑤ 画一的で一方向からしか物事を見ない視野狭窄から脱して、「メタ認知力（物事を多面的に見る力）」を身につける方法
- ⑥ ネガティブな出来事をポジティブに捉え直すことによって自己肯定感を高め、「思考のベクトルを過去から未来に向ける」方法
- ⑦ 全体を俯瞰して「ゴールから逆算」し、大きな壁に対して一歩ずつ障害を乗り越えていく方法
- ⑧ 相手から十分な信頼が得られる「聴き方」と、前向きで創造的な対話ができる「伝え方」や「会話のしかた」

を身につけます。

もし、今ご自身が、

- ☒ どちらかといえば仕事がデキる方ではないと自覚しており、1日でも早くデキるようになって周囲から評価されたいと思っている
- ☒ 考え方や物事の捉え方を変える思考法を学ぶことによって、仕事への取り組み方をアップデートしたいと思っている
- ☒ 時代の変化をひしひしと感じており、今の仕事の進め方やマインドのままでは近い将来通用しなくなる不安がある…

このような方々にとっては、大变得られるものが多い研修です。この機会にぜひご参加ください。

さらに、より着実にスピード成長して成果を出したい人には「アフターフォロー（事後行動支援）」の実践をお勧めしています。  
ご興味のある方は、裏面の＜問合せ先＞までお気軽にお問い合わせください。

◆ 研修プログラム（ 9:30～16:30 ）

1. はじめに

(1)本研修の企画の背景と研修のゴール      (2)アイスブレイク  
(3)加速的に成長した多くのビジネスパーソンが持つ共通因子

2. 短期間で加速成長できる仕事術 ①

『とにかく紙に書き出す』

講義 × 演習

(1)思い付いたことを枠や制約に縛られずに書き出してみる  
(2)仮に思いつかなくてもまずは書いてみる  
(3)書くことで生まれる様々な効用を知る

3. 短期間で加速成長できる仕事術 ②

『仕事の優先順位の決め方を知り日々実践する』

講義 × 演習

(1)仕事における重要度と緊急度の関係  
(2)加速成長した人に共通する優先順位の決め方  
(3)やることはリストは静的ではなく動的に

4. 短期間で加速成長できる仕事術 ③

『責任はすべて自分から発生するという考え方を持つ』

講義 × 演習

(1)過去と他人は変えられないが、未来と自分は変えられる  
(2)インサイドアウトとアウトサイドインという考え方  
(3)インサイドアウトの習慣化で生まれる様々な効用

5. 短期間で加速成長できる仕事術 ④

『メタ認知力を身につける』

講義 × 演習

(1)メタ認知力とは      (2)メタ認知力の必要性を自覚する方法

(3)メタ認知の習慣化で生まれる様々な効用    (4)メタ認知トレーニングの実践

6. 短期間で加速成長できる仕事術 ⑤

『物事の捉え方を変える』

講義 × 演習

(1)選択理論の考え方      (2)リフレーミングとは  
(3)リフレーミングの習慣化で生まれる様々な効用    (4)リフレーミングの実践

7. 短期間で加速成長できる仕事術 ⑥

『俯瞰逆算思考で計画を立てる』

講義 × 演習

(1)仕事はすべてゴールから考える  
(2)あるべき姿や理想は、抽象性や可変性を持たせておく  
(3)デットラインは2つ設ける意味  
(4)難所（関所）をシミュレーションする意味    ～壁を刻んで乗り越えやすくする

8. 短期間で加速成長できる仕事術 ⑦

『傾聴と質問で人と交わる』

講義 × 演習

(1)傾聴の真の意味    ～聞く、聴くの違いと意味  
(2)次々と問題を解決していく卓越したコミュニケーターが使う質問術  
(3)自分への質問で現状（今どこまで進んだか）を把握する  
(4)傾聴トレーニングの実践      (5)質問トレーニングの実践

9. 総まとめ

(1)全体の振り返り      (2)質疑応答  
(3)講師からのメッセージ    ～量質転化を早く手繰り寄せるために

講 師

中産連講師      （人材育成トレーナー）

経済団体に人事評価制度改革に携わった後に欧州へスポーツコーチ留学。組織心理学やモチベーションのしくみについて現地のプロコーチ養成機関で知識体系を学び、クラブチームでの指導を通じて実践力を磨く。帰国後、通訳や講師を経て（一社）中部産業連盟に入職。公開&企業内研修の企画をはじめ、研修コンテンツの開発&プロデュースに携わる。250社以上の教育計画策定アドバイザー経験、組織開発、教育体系構築&運用支援コンサルティングをはじめ、不透明で正解がない時代のビジネスパーソンの活躍支援に向け先遣かつニッチなテーマでの研修講師やコンサルティングを行っている。これまで携わった研修は公開&企業内研修を合わせて2,500件以上。

若手・中堅社員のための「短期間で加速成長」できる7つの仕事術      （11／26） 参加要項／参加申込書

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         |                        |                         |                    |               |               |                                                               |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|--------------------|---------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
| 参加費（1名様）           | <table><tr><td>セミナー受講のみ</td><td>中産連会員<br/>36,300円(消費税込)</td><td>中産連会員外<br/>41,800円(消費税込)</td></tr><tr><td>フォローアップ(事後行動支援)付き★</td><td>42,900円(消費税込)</td><td>48,400円(消費税込)</td></tr></table>                                                                                                                                                                                                                           | セミナー受講のみ                | 中産連会員<br>36,300円(消費税込) | 中産連会員外<br>41,800円(消費税込) | フォローアップ(事後行動支援)付き★ | 42,900円(消費税込) | 48,400円(消費税込) | ★事後行動支援のプロコーチが、研修での学びと実際の実務を<br>ひもづけて、行動とマインドの変容をしっかりと後押しします！ |
| セミナー受講のみ           | 中産連会員<br>36,300円(消費税込)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 中産連会員外<br>41,800円(消費税込) |                        |                         |                    |               |               |                                                               |
| フォローアップ(事後行動支援)付き★ | 42,900円(消費税込)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 48,400円(消費税込)           |                        |                         |                    |               |               |                                                               |
| 申込方法               | ●中産連ホームページの各セミナー詳細よりお申込みください。(https://www.chusanren.or.jp)<br>申込みが完了しますと、申込責任者のメールアドレスに「申込完了メール」が届きます。<br>●FAXでのお申込みも可能です。下記申込書に必要事項を記入の上、切り取らずに送信してください。<br>●フォローアップ(事後行動支援)を希望される方は下記申込書の欄に「レ」を入れてください。<br>※コンサルタント及び教育機関の方のお申し込みはお断りしております。ご了承ください。                                                                                                                                                               |                         |                        |                         |                    |               |               |                                                               |
| 受講までの流れ            | <会場受講の場合><br>受講票と請求書を開催日の約2～3週間前に申込責任者宛へ郵送します。<br><オンライン受講の場合><br>①開催日の約1週間前になりましたら、「参加用URL」「ミーティングID」「パスワード」をメールにてご案内します。<br>②テキストと請求書は開催日の約1週間前に申込責任者へ郵送します。<br>【オンライン受講の注意事項】<br>・配信システムはZoomを使用します。Zoomがインストールできるカメラ付きパソコンをご用意ください。また、イヤホン付きマイクのご使用を推奨します。<br>・接続が切れないよう有線のLAN環境での受講を推奨します。また、接続先環境に起因する音声・映像障害などについては保証しかねますのでご了承ください。<br>・IDを共有してのご利用や、画面を投影してのご利用など、参加者ご本人以外のご利用は断ります。<br>・研修の撮影・録音は固くお断りします。 |                         |                        |                         |                    |               |               |                                                               |
| キャンセルについて          | お客様の都合によりキャンセルされる場合には、以下のキャンセル料を申し受けます。<br>・会 場 受 講 の 場 合   ： 開催日の前日（土日祝日を除く）・当日・・・受講料の100％<br>・オンライン受講の場合   ： テキスト発送後（開催日の約1週間前）・・・受講料の100％<br>※テキスト発送日はセミナーにより異なりますので下記担当者へご確認ください。                                                                                                                                                                                                                                |                         |                        |                         |                    |               |               |                                                               |
| 申込み・問合せ先           | 一般社団法人中部産業連盟   マネジメント研修事業部   小橋川<br>〒461-8580   名古屋市中区白壁3-12-13   TEL：052-931-9824   e-mail：kohashikawa@chusanren.or.jp                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |                        |                         |                    |               |               |                                                               |

会社名

〒

所在地

TEL

FAX

|                                                               |                               |                    |          |               |                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------|----------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 参加形態                                                          | フォローアップ<br>(事後行動支援)<br>を希望(✓) | 参加者                | 所属部課・役職名 | 参加者氏名(フリガナ)   | E-mail アドレス                                                                                                                                                                                                               |
| <input type="checkbox"/> 会場<br><input type="checkbox"/> オンライン |                               |                    |          |               |                                                                                                                                                                                                                           |
| <input type="checkbox"/> 会場<br><input type="checkbox"/> オンライン |                               |                    |          |               |                                                                                                                                                                                                                           |
| 申込責任者                                                         |                               |                    | 所属部課・役職名 | 申込責任者氏名(フリガナ) | E-mail アドレス                                                                                                                                                                                                               |
|                                                               |                               |                    |          |               |                                                                                                                                                                                                                           |
| 会社概要                                                          | 業種(主要製品名)                     |                    | 資本金      | 従業員数          | 今回ご記入いただく個人情報、セミナー等の運営・情報提供(郵便、メール、FAX等)においてのみ使用致します。<br>詳細は当連盟HP(http://www.chusanren.or.jp/privacy/index.html)をご覧ください。同意のうえ、ご協力をお願い致します。関連情報が不要の場合には下記に①点のご記入をお願い致します。<br><input type="checkbox"/> セミナーなどの関連情報の案内を希望しない |
|                                                               |                               |                    | 百万円      | 人             |                                                                                                                                                                                                                           |
| 中部産業連盟会員(○印をお付けください)                                          |                               | 会員      ・      会員外 |          |               |                                                                                                                                                                                                                           |

一般社団法人 中部産業連盟

中産連

FAX 0120-342-340

マネジメント研修事業部   小橋川 行