

ビジネススキルフォローアップとメンタルケアのヒント

ビジネススキル フォローアップ研修

社会人としての
次のステージへ踏み出すために
メンタルケアのヒントなどを含めて
フォローアップします

2025年7月23日(水)
9:30~17:00

講師：宮川 一二三

産業カウンセラー・社員教育インストラクター

会場：新潟テルサ

参加費：4,000円/1名

定員：先着40名

申込み：6月18日(水)9:00~

電話か直接窓口へ。個人・法人問いません

開催日時

2025年7月23日(水)

受付 9:00～
開催 9:30～17:00
会場 2階 中会議室

申込み受付開始 / 2025年6月18日(水)～

- お電話またはご来館のうえ直接お申込みください。
- 先着順により受け。定員に達し次第終了となります。
- 参加費は研修当日に現金にてお支払いください。
領収書の宛名はお申込み時に確認させていただきます。
- 主催者の都合により中止する場合を除き、お支払いいただいた参加費は原則としてお返しできません。

カリキュラム

1. 社会人生活を振り返る
仕事上で順調に進んでいる事と、つまずきがちなる事を振り返ってみましょう
2. ビジネスコミュニケーションを振り返る
ビジネスマナーの基本を再確認
伝わる話し方・効果的な話の聞き方などのポイント
3. 仕事のステップアップに必要なこと
いまの自分をステップアップさせるには？
4. 自身の傾向を知る
自身の傾向を知ること、現在の人間関係に活かすヒントを見つけましょう
5. 折れない心をつくるヒント
新しい環境、初めての仕事で抱えるストレス
自分をいたわりながら前進していくためのヒント
6. ステップアップのための目標設定
1日のカリキュラムで得た様々なヒントをベースに
自身のペースに沿った行動目標を設定してみましょう

グループワークや
ロールプレイを交えながら進行します



閉講

講師プロフィール

宮川 一二三

外資系企業等を経て人材育成コンサルタント(株)モアクリエイションに勤務。平成11年にヒューマン・スキル研究所を開所。産業カウンセラー、社員教育インストラクターとして活動を開始。他に新潟産業保険総合支援センターにて企業及び働く人たちのメンタルヘルズ相談や研修に関わる。



受講される方へ

- 日程をお忘れなきよう、リマインダー登録をお願いいたします。
- 館内に飲食店はございません。昼食は各自ご用意ください。
- 当日は、参加費(現金)と筆記用具をお持ちください。
- 無料駐車場(600台)完備
公共交通機関をご利用の方は、当館HPをご覧ください。



お申込み・お問い合わせは

公益財団法人 新潟市開発公社

新潟テルサ

〒950-1141 新潟市中央区鐘木185-18

TEL 025-281-1888

毎月第2・第4月曜休館(祝日または振替休日の場合は翌日)

新潟テルサ

