

グループワークで実践的に学び
明日からの仕事に活かせる!

ビジネススキル フォローアップ研修

上司・先輩・同僚との
コミュニケーションを円滑にし
ストレスから解放されるための
ヒントを学びます



ビジネススキルのフォローアップ とセルフメンタルケアのヒント



2026年7月15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10日(水)9:00~

個人・法人問いません

申込み方法は裏面記載

開催日時

2026年7月15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 / 2026年6月10日(水)～

- お電話または新潟テルサ公式HP内の申込みフォーム（Googleフォーム）からお申込みください。
- 下記QRコードからもお申込みいただけます。
- 先着順により受け付け。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でお支払いいただくか、開催日の1週間前までに所定の銀行口座へお振込みください。
- 主催者の都合により中止する場合は除き、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。

【新潟テルサURL】

<https://www.n-terrsa.jp>



カリキュラム

1. 社会人生活の振り返り

現在まで歩んできた社会人生活を振り返る

2. 仕事面のステップアップの課題

出来ている事・いない事を整理
そこから浮かび上がる課題と目標設定

3. 実践に活かすビジネスマナー

ビジネスマナーの再確認と実践度チェック
伝わる話し方・効果的な書き方
ケース別コミュニケーションの実習

4. 自身の傾向を知る

自身の傾向を知ることで、現在の人間関係に
活かすヒントを見つける

5. ストレス社会を乗り切るヒント

ストレスフルな現代社会を乗り切るために
ストレスと上手に付き合っ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



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ス相談や研修に関わる。

2025年参加者アンケートより

ストレスに対する
自分の傾向を認識し、
明日からの対策を
決めることができた

初対面の方々とのグループワークは新鮮で、いろいろな発見がありました！この経験を今後に活かしていきます！

閉講

受講される方へ

- 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(現金払いの方)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。



お問い合わせ

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

