

【新規講座】

社会人3年目の壁を 乗り越えろ！ 毎日が楽しくなる 幸せ仕事術

～モチベーション低下やプレッシャー、人間関係など、
困難な状況でも折れない心を育てよう～

■ 研修成果

1. 自分の成長や課題を振り返り、現在地を客観的に捉えられます
2. 他者との価値観の違いを理解し、自身の強みや特徴を言語化できます
3. モチベーションの源泉を言語化し、日々の業務とのつながりを再認識します
4. 中長期的なキャリアの方向性を描き、今後の行動につなげます

■ 研修内容

1. 自己理解ワーク
 - ▶ 学校卒業後～現在に至るまでをモチベーション曲線を描きふりかえる
2. 他者理解ワーク
 - ▶ 対話から他者を知り自身を深める
3. キャリア展望
 - ▶ 自分の「ありたい姿」に向かいアクションを決める

日時

2025年10月17日 金

13:30～16:30 (受講時間) (3時間)

会場

問屋町会館 1階会議室

青森市問屋町2丁目17-3 TEL. 017-738-4711

- 対象者：入社3年目社員
- 定員：15名
- 受講料：4,200円(税込) ※受講料、テキスト代含む
- 申込締切：10月10日(金) ※先着順締切、お早めにお申し込みください。

■ 講師紹介

採用・パーソナル・組織活性化支援コーチ

小笠原 咲絵 (おがさわら さきえ)

株式会社リクルートジョブズ(現リクルート)にて求人広告営業・営業マネジメントを経験。首都圏・地方の経営者と向き合い、多様な採用課題を解決する。2019年に青森へリターン。以降、青森企業の社外人事として採用・定着・育成支援を行う。2022年にCPCG(国際コーチング連盟認定コーチ)の資格を取得、内省と実践をつなぐ支援スタイルで、個人と組織の持続的な成長を後押ししている。

