

令和6年度新入社員フォロー研修

◆研修の狙い

1. 自律型人材への成長に不可欠な経験学習サイクルについて理解します。そして、今後、ますます必要となるレジリエンスや関係性構築力の習得を目指します。
2. 2年目社員となる自分に周囲から求められる役割や期待される行動について確認します。さらに2年目に向けての課題や目標を明確にします。

◆カリキュラム 1日（6時間）

時間	項目	概要	進め方
9:30	1. オリエンテーション (1) 本日のグランドルール (2) 研修の狙い	本日の研修のグランドルールや研修の狙いを確認します。	講義 グループワーク
9:50	2. これまでの成長と課題を振り返る (1) 4月の研修の振り返り (2) PDCAサイクルの重要性 (3) これまでの成長と課題 (4) リフレクションカードワーク (5) 自律型人材を目指して	4月の研修で学んだ内容について振り返りを行います。また、PDCAサイクルの重要性を理解したうえで、入社から今日までの自身の成長と課題の棚卸を行います。また、リフレクションカードワーク（成功体験の振り返り）で更に学びを深めます。	講義 個人ワーク グループワーク
11:50	3. セルフマネジメントの基礎 (1) セルフマネジメントの鍵となるレジリエンス (2) 日々のセルフケアのポイント (3) ストレス耐性を磨く (4) 気をつけたい「思考の歪み」 ※途中 12:30～13:30 に昼休憩を挟む	セルフマネジメントとは何か、そして、その鍵となるレジリエンスについて理解を深めます。また、①日頃のセルフケア、②ストレス耐性、③思考のコントロールの3つの具体的な取り組みを理解します。	講義 個人ワーク グループワーク
14:00	4. 関係性構築力を鍛える (1) コミュニケーションの問題とは (2) 関係性構築の鍵となるストローク (3) 多様なメンバーへ働きかける	現状のコミュニケーションの問題を振り返ります。そして、関係性構築力強化に必要なストロークやパーソナルスタイルについて演習を通して習得します。	講義 個人ワーク グループワーク
15:20	5. 2年目に向けて (1) 求められる役割を考える (2) 3つの役割 (3) 2年目に向けて	2年目になる自分に周囲が期待する役割や行動を考えます。そして、2年目に向けて取り組むべき課題や目標を明確にします。	講義 個人ワーク グループワーク
16:30	(4) アンケート記入		