

# 新入社員フォローアップ研修



2026年  
9/17(木)  
10/20(火)

選べる2日程

9:15~16:45  
@ウインクあいち

## 新入社員フォローアップ研修の3つの目的

### 基本スキルの定着

社会人としての心得やマナーを振り返り、  
実務に活かす力を強化します。

### 不安・ストレスの軽減

仲間と悩みを共有し、「自分だけではない」という安心感を得られます。

### キャリア意欲の向上

これまでの成長を振り返り、「なりたい自分」を描き直すことでモチベーションを高めます。

プログラム (6時間45分)	項目
社会人生活の振り返り	・入社後の振り返り
自分の強みを発見しよう	・自己肯定感について ・強みに向き合う ・強みを発見するワーク、活かし方
ストレスに勝つ 「脳トレ」法	・自分のストレス傾向と向き合う ・思い込みに気付く ・ストレスに勝つための具体的な方法
信頼される ビジネスパーソンとは	・話を聴くこと、伝えることの重要性 ・報連相のポイント ・コミュニケーションが難しい場合の対処法
「私」の目標設定	・行動宣言 ・まとめ

## 受講者の声



半年でできるようになったことや気持ちの変化について考えてみて、今の自分の状況を見つめ直すことができました。自己成長のために積極的に挑戦していきます。

自己評価と他人からの見え方は違うことが改めて分かった。  
自信を持って仕事に向き合っていきたい。



新入社員研修の時より、今までの仕事の経験から具体的な状況が浮かびやすくなっていてより有意義な時間になりました。最近の自分の悩みもあり色々と考えていましたが、前向きに捉えようと思うことができました。明日からの仕事で使えることが沢山あり、できることからちゃんと実施していきたいです。

## 開催概要

日程 2026年9月17日/10月20日

時間 9:15~16:45

会場 ウインクあいち (名古屋市中村区名駅4丁目4-38)

対象 2026年度新入社員、2・3年目社員

費用 1名 17,000円 (税込18,700円)

※昼食のお弁当付

ひらの むつみ

講師：平野 睦



産業カウンセラー・人材育成コンサルタントとして、能力開発やメンタルヘルス、コミュニケーションなど幅広い分野で2500回以上の研修実績を持つ講師。受講者の成長を引き出し、前向きな行動変革を支援します。