



令和8年度 八戸市 若手社員基礎力向上・職場定着セミナー

お申込みはこちら

＜キャリアバンク株式会社 東京オフィス（受託事業者）＞

TEL：03-3503-5032（平日9:00～18:00）

FAX：03-3503-5033

Mail：go-company@career-bank.co.jp

ホームページ：https://www.career-bank.co.jp/hachinohe_wakate/



参加無料

各定員30名

要予約



同期と、未来と、つながる4日間!!

【対象】おおむね社会人経験1～3年目の新入・若手社員

＜前期＞自己理解と問題解決の連携

第1回：2026年11月5日（木）
第2回：2026年11月6日（金）
※各日：10:00～17:00

＜後期＞業務効率化とキャリアの定着

第3回：2027年2月4日（木）
第4回：2027年2月5日（金）
※各日：10:00～17:00

講師

中村 貴之（なかむら たかゆき）氏

＜略歴・資格＞

青森県八戸市出身。日本体育大学大学院修士課程修了（スポーツコーチング学）。大学スポーツ現場で100名規模のチームマネジメントを経験。CRR Global Japan ORSC 基礎コース修了、健康経営アドバイザー。

＜専門分野・研修テーマ＞

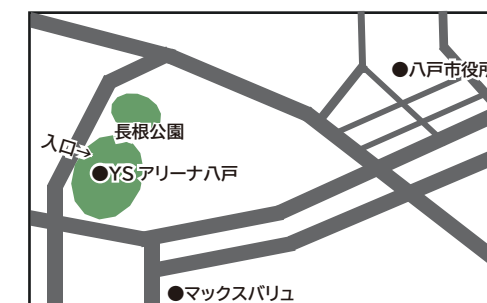
コーチング、コミュニケーション、若手社員育成・職場定着、リーダーシップ開発、心理的安全性、チームビルディング、組織開発、ハラスメント防止・対策など。



会場

YS アリーナ八戸 大会議室

八戸市大字売市字興遊下3番地



FAX送付状 兼 申込書

下記にご記入の上、FAXにてお申し込みいただくか、同様の内容をメールにてご連絡ください。

事業所名			
ご住所			
電話番号			FAX番号
ご連絡担当者			Email
ご参加者様			
フリガナ			
No.1 氏名	年齢（ 歳）	勤続（ 年 ヶ月）	希望講座（ ☐ 第1回 ☐ 第2回 ☐ 第3回 ☐ 第4回 ）
フリガナ			
No.2 氏名	年齢（ 歳）	勤続（ 年 ヶ月）	希望講座（ ☐ 第1回 ☐ 第2回 ☐ 第3回 ☐ 第4回 ）
フリガナ			
No.3 氏名	年齢（ 歳）	勤続（ 年 ヶ月）	希望講座（ ☐ 第1回 ☐ 第2回 ☐ 第3回 ☐ 第4回 ）
フリガナ			
No.4 氏名	年齢（ 歳）	勤続（ 年 ヶ月）	希望講座（ ☐ 第1回 ☐ 第2回 ☐ 第3回 ☐ 第4回 ）
フリガナ			
No.5 氏名	年齢（ 歳）	勤続（ 年 ヶ月）	希望講座（ ☐ 第1回 ☐ 第2回 ☐ 第3回 ☐ 第4回 ）

*1 先着順になっておりますので、定員に達した時点で締め切らせていただきます。
*2 お申し込みを受理いたしましたら確認のご連絡をいたします。
*3 連続して受講いただくとより理解が深まりますが、希望する回のみ参加も可能です。

*4 受講に当たっては、筆記用具・ご自身の名刺をご持参ください。
*5 ご記入いただいた情報は当セミナーのみにて利用させていただきます。



主催：八戸産学官連携推進会議
（八戸市、八戸商工会議所、八戸市高等教育連携機関）
後援：八戸公共職業安定所（ハローワーク八戸）
八戸地区雇用対策協議会

＜お問合せ＞
キャリアバンク株式会社 東京オフィス
東京都千代田区内幸町 2-2-3 日比谷国際ビル 1 階
TEL：03-3503-5032（平日 9:00～18:00）FAX：03-3503-5033
MAIL：go-company@career-bank.co.jp

研修プログラム詳細

<前期(2026年11月)> 自己理解と問題解決の連携

【第1回】11月5日(木)10:00～17:00

《自己理解とコミュニケーション》

～自分らしさ発見と“伝わる・繋がる”コミュニケーションの第一歩～

「本当の自分、知ってる？」自分の強みを発見し、それを活かして同期と心で繋がる方法を学びます。自信を持って、最高のスタートを切りましょう！



- 自己分析ワーク:簡単な診断ツールで、自分の隠れた強みや価値観を再発見します。
- 他己紹介セッション:ペアワークで相互理解を深め、客観的な自分の姿を知ります。
- アサーティブコミュニケーション:相手を尊重しつつ、自分の意見をしっかり伝える会話術を学びます。

【昨年度参加者の声】

会議で発言する機会が増えたため、PREP法を活用して相手にわかりやすく伝えるよう意識していきます。
PREP法を意識し、結論から要点をわかりやすく伝えるよう意見の伝え方を変えていきたいです。
ブランクを経て中途入社したため、同じような経験を持つ方々と話せて大変貴重な機会になりました。

【第2回】11月6日(金)10:00～17:00

《問題解決と成長の基礎》

～壁をチャンスに！課題解決の思考法と“成長エンジン”を起動する秘訣～

仕事の壁を成長のチャンスに変える思考法を伝授。あなたの「成長エンジン」を起動させ、主体的に課題を解決していく力を身につけます。



- ロジカルシンキング入門:複雑な問題を分解し、原因を特定する「なぜなぜ分析」を実践します。
- PDCAサイクル体感ワーク:仕事の質とスピードを上げるPDCAサイクルを、グループワークを通じて体感します。
- ミニ・キャリアプランニング:3年後の「ありたい姿」を具体的に描き、明日から踏み出す一歩を計画します。

【昨年度参加者の声】

頭の整理法を学びました。反省してネガティブにならず、前向きな振り返りを意識していきます。
「反省」ではなく「前向きな振り返り」へ意識が変わりました。課題だけでなく良かった点にも目を向けます。
普段は少ない同年代との交流ができ、非常に有意義な時間になりました。

<後期(2027年2月)> 業務効率化とキャリアの定着

【第3回】2月4日(木)10:00～17:00

《時間管理と業務効率化、そしてストレスマネジメント》

～時間と心をマネジメントし、自分らしいキャリアを築く技術～

「やらなきゃいけないこと」に追われる毎日から脱却。
自分の時間をコントロールし、心に余裕を生むための実践的スキルを学びます。



- ストレス対処:仕組みを理解し、感情を整える実践的なコーピング手法を学びます。
- リフレクション:失敗を単なる反省で終わらず、客観的に振り返り自己成長の糧へ変換します。
- AI活用と効率化:最新AIを活用して業務負担を減らし、日々の時間と心に余裕を生み出します。

【昨年度参加者の声】

優先順位を一度リスト化して決める習慣をつけていきたいです。
AIを活用して業務効率化を図り、職場へも積極的に広めていきたいと思います。
ストレスには良い面と悪い面があることを知り、前向きな向き合い方を学びました。

【第4回】2月5日(金)10:00～17:00

《キャリアプランニングと職場定着》

～チームを動かし、未来を描く力～

会社の期待と自身の「ありたい姿」を重ね合わせ、八戸で長く、自分らしく活躍し続けるためのキャリアプランを描きます。



- キャリアデザイン:数年後の理想を描き、日々の業務の「意味」を再発見します。
- エンゲージメント:周囲と関係を築き、自社で頑張りたいと思える環境を作ります。
- アクションプラン:明日から職場で実践する具体的な行動計画を自ら策定します。

【昨年度参加者の声】

意外と多くの社内制度があることを知ったので、今後は積極的に活用してみたいです。
できる・できないで判断せず、まずは思いついたことを書き出してみる大切さを実感しました。
大きな目標を達成するために、まずは日々の小さな目標の一つひとつ達成していきます。