

## 2023 先輩社員ステップアップ研修：カリキュラム（10:00-16:00）

職場生活にも慣れ、仕事を任されるようになった「先輩社員」として、社内での位置づけや会社からどのような役割を期待されているのか、どのような責任を課されているかを理解する。

1.オープニング	アイスブレイク	① 自己紹介・他己紹介 ② 今日のセミナーの流れを説明	グループワーク (GW)
2. 先輩社員への期待	先輩社員のためのセルフアセスメント	③ 自分の結果を振り返る ④ 思ったこと、気づいたことをグループで話し合う。 ⑤ 問題解決の基本的手順 目的と目標の違い ⑥ 新人や後輩の育成	個人ワーク GW 講義
3. これからの自分のキャリアを考える	自分の強みを生かしたモチベーションアップ	⑦ 入社してからうまくいったこと、いかなかったこと ⑧ 今の自分を知る 能力を評価してみる ⑨ キャリアプランを作成する	講義 個人ワーク GW
4. キャリアプランを作成しよう	目指したい社員像を描く	⑩ 報・連・相と確認 ⑪ ロールプレイ(先輩役、後輩役、オブザーブ役) ⑫ 自分の行動の仕方、物事へのとらえ方	
5. 職場を活性化する実践的コミュニケーション	自分のコミュニケーションのくせを知る リーダーシップ フォロワーシップ	⑬ ストレスを理解する ストレス対策 ストレス耐性 ⑭ ストレス対応の3R	講義 ペアワーク
6. メンタルヘルスの基礎知識	ストレスとは ストレスコントロール	⑮ 自分の課題は何 ⑯ 課題解決への取り組み	講義
7. 自らの夢と今後の取り組み	自らの夢 5年後自分はどうなりたいか	⑰ セミナーの振り返り	個人ワーク
8. まとめ	今日のセミナーを明日からの仕事にどのように生かしていくか		

新型コロナウィルス感染防止のため、グループワークが変更になる可能性がありますことを予めご了承願います。

使用テキスト

「先輩社員 モチベーションアップ」(東京リーガルマインド刊)