

新 入 社 員 ・ 若 手 社 員 向 け

若手社員ステップアップセミナー

～成果につながる“関わり方”と仕事の進め方～

以前「新入社員研修」を受講した新入社員、入社3年以内の若手社員 大歓迎！！

新年度がスタートしてから半年がたち、様々な経験を積み重ねて来た新入社員、若手社員の皆さん！心が疲れてきたり、不安に感じていることはありませんか？

この講座では、そんな時に気持ちをリセットし、コミュニケーションスキルを高めることで、自信を持って仕事に取り組めるよう、さらなる成長を目指します。

自己基盤を強化するための自分を知るワークに焦点を当てるなど、座学ではなくワーク中心のセミナーで、以前「新入社員研修」を受講した新入社員の方々はもちろん、入社3年以内の若手社員の方も大歓迎です。ぜひ受講して自信を磨き上げてみませんか！

日 時：2026 年 10 月 6 日(火)10:00～16:00

(昼休憩1時間。昼食は各自お取りください)

会 場：仙台市市民活動サポートセンター 6 階 セミナーホール

(〒980-0811 仙台市青葉区一番町4-1-3 TEL:022-212-3010)

受講料：【会員 1 名】5,000円(税込)

【一般 1 名】10,000円(税込)

税込・テキスト代含む

無料受講券を
ご活用下さい

問合先：公益社団法人仙台中法人会

〒980-0811 仙台市青葉区一番町 2-3-22 TEL:022-263-0152

振込口座：七十七銀行一番町支店(普)0178632



講 師：あ べ ゆ き
阿 部 侑 生 氏

コーチング研修会社 ドリームフィールド 代表
一般社団法人ひとのあいだ 代表理事

仙台市生まれ。東北学院大学卒業。フリーアナウンサーとして独立後、ミヤギテレビの情報番組「OH! バンデス」レギュラー出演やラジオのパーソナリティとして活躍。その後 2005 年にビジネスコーチとして独立。相手も自分も笑顔になるコミュニケーション研修を全国各地で実施。一方で子どもや学生に対してもコーチング講座を行い、自己肯定感の高い子供を増やし、夢の実現をサポートすることをライフワークとしている。

セ ミ ナ ー 参 加 申 込 書

仙台中法人会 あて

FAX. 022-261-0488

区分		会 員 ・ 一 般	
事業所名		住所	
受講者名		TEL	
受講者名		FAX	

無料受講券を【(枚) 使用する・使用しない】※いずれかを○で囲んで下さい。

※無料受講券を使用する際は必ずご持参下さるようお願いいたします。

※個人情報とは適切な管理を図り、参加者名簿の作成および本研修会に関する連絡の目的のみ使用します。

【主 な 内 容】

- ・ **笑顔でサポートできる自分であるために ～自己基盤の整え方～**

人間関係を円滑にするためには、「ご機嫌な自分であること」が重要です。
メンタルを整える具体的な方法を学びましょう。

- ・ **安心して話してもらえる人になるために
～知っておきたいコミュニケーションの基本～**

安心感や信頼関係(ラポール)を築くために役立つ「コーチング」の
コミュニケーションスキルについて学びます。

- ・ **傾聴トレーニング 相手の心に寄り添う聴き方**

傾聴トレーニングを通して、相手の心に寄り添う聴き方によってどのような効果が
生まれるかを体験します。
お互いにフィードバックし合うことで、多くの気づきを得て共に成長していきましょう。

- ・ **「ほめる」と「みとめる」の違い！**

相手の心に届くメッセージの伝え方について学びましょう。

- ・ **自分の強みを見つけるワーク**

- ・ **相手のタイプに合わせた関わり方について（タイプ分け）**

- ・ **5秒で怒りを鎮める！？**

感情のコントロール法「UPSET」について



※ワークの有無など状況によって内容が一部変更になることがございますので、
ご了承ください。