

ワークスキル実践講座



ワークスキル実践講座III（自律編）

主体性・学び続ける姿勢・ポータブルスキル・周囲への良い影響・自律的な成長を扱い、中堅社員として自律的に働くポイントを整理します。

実施時間

最小: 90分～
推奨: 8時間程度

実施形式

オンライン / 対面 / ハイブリッド /
LMS / eラーニング

対象者

中堅社員候補

試作版です。掲載・カスタマイズに関するご相談はお気軽にどうぞ。

講座概要 / 対応可能形式

講座概要

主体性・学び続ける姿勢・ポータブルスキル・周囲への良い影響・自律的な成長を扱い、中堅社員として自律的に働くポイントを整理します。

対応可能形式	カスタマイズ可能項目	受講環境
<ul style="list-style-type: none">オンライン対面ハイブリッドLMS / eラーニング	<ul style="list-style-type: none">対象者・階層に応じた内容調整研修時間（実施時間からの拡張・短縮）実施形式（オンライン / 対面 / ハイブリッド）業界別ユースケースの差し替え社内ルール・既存制度への反映演習データ・事例の差し替え	<ul style="list-style-type: none">オンラインツール: Zoom / Google WorkspacePC（カメラ・マイクが利用できる環境を推奨）詳細な受講環境は実案件のヒアリング後に調整します。

上記は講師として対応可能な共通条件です。講座個別の確定仕様ではなく、実案件ではヒアリング後に調整します。



カリキュラム概要 1/2

Unit 1

主体的に働くマインドセット

詳細カリキュラム: 後続ページに掲載

Unit 2

学び続ける力：インプットとアウトプットの技術

詳細カリキュラム: 後続ページに掲載

Unit 3

どこでも通用するポータブルスキル

詳細カリキュラム: 後続ページに掲載

Unit 4

積極性と周囲に良い影響を与える力

詳細カリキュラム: 後続ページに掲載

本ページは各ユニットの見出しのみを掲載しています。ユニットごとの全項目は後続の「詳細カリキュラム Unit X」ページに掲載しています。実施時間・対象者・演習内容は実案件のヒアリング後に調整します。

カリキュラム概要 2/2

Unit 5

キャリア自律と市場価値の高め方

詳細カリキュラム: 後続ページに掲載

Unit 6

人脈と信頼ネットワークの築き方

詳細カリキュラム: 後続ページに掲載

Unit 7

やり切る力と挑戦を続ける強さ

詳細カリキュラム: 後続ページに掲載

Unit 8

成長を加速させる習慣と未来への一歩

詳細カリキュラム: 後続ページに掲載

本ページは各ユニットの見出しのみを掲載しています。ユニットごとの全項目は後続の「詳細カリキュラム Unit X」ページに掲載しています。実施時間・対象者・演習内容は実案件のヒアリング後に調整します。

詳細カリキュラム Unit 1

主体的に働くマインドセット

- ・ マインドセットとは：成長を左右する思考の枠組み
- ・ フィックスドマインドセット vs グロースマインドセット
- ・ 「才能は生まれつき」は思い込み：脳は何歳でも成長する
- ・ 脳科学が証明：神経可塑性と学習の関係
- ・ 失敗を「学びの機会」と捉える人が伸びる理由
- ・ 行動経済学の「現状維持バイアス」：変化を恐れる心理の正体
- ・ コンフォートゾーンから一歩踏み出す勇気
- ・ 心理学の「自己効力感」：「できる」と信じる力の育て方
- ・ ポジティブ心理学：前向きな感情が仕事のパフォーマンスを高める
- ・ レジリエンス（回復力）：逆境を乗り越える力を鍛える
- ・ ストレスをエネルギーに変える「ストレス免疫力」
- ・ 小さな挑戦を積み重ねる：1%の改善が1年で37倍の差を生む
- ・ 習慣の力：21日で習慣化、66日で自動化される
- ・ 朝のルーティンが1日のパフォーマンスを決める
- ・ セルフトーク：ネガティブ思考をポジティブに変換する技術
- ・ アファメーション：自己肯定感を高める言葉の力
- ・ 感謝の習慣：毎日3つの感謝を書き出す効果
- ・ 成長ジャーナル：日々の学びを記録して振り返る
- ・ 「どこで働いても成長できる人」の共通マインド
- ・ 主体的マインドセットは「選択」できる：今日から変えられる
- ・ 実践ワーク：自分のマインドセット診断と改善プラン作成

Excel「計画書ver2」G列のスライドタイトルをもとに掲載しています。実施時間・対象者・演習内容は、ヒアリング後に調整します。

詳細カリキュラム Unit 2

学び続ける力：インプットとアウトプットの技術

- ・ なぜ「学び方」を学ぶ必要があるのか：学習効率の格差
- ・ 脳科学が解明した「記憶のメカニズム」：エビングハウスの忘却曲線
- ・ 分散学習vs集中学習：「詰め込み」は3日で消える
- ・ メタ認知とは：自分の学びを客観視する力
- ・ 学習の転移：一つのスキルが別の場面で生きる理由
- ・ インプットの技術：目的を持って読む（SQ3R法）
- ・ メモは「書き写し」ではなく「問い」を作る
- ・ 情報源の信頼性を見極める3つの視点
- ・ アウトプット駆動型学習：「教える前提」で学ぶと記憶定着率は90%
- ・ プロテジェ効果：教えることが最高の学び
- ・ 効果的なノート術：コーネル式ノートとマインドマップ
- ・ 読書術：速読よりも「問いを持つ読書」が理解を深める
- ・ デジタルツールの活用：知識をつなぐナレッジ管理術
- ・ 学びの習慣化：毎日15分が1年で91時間になる
- ・ フィードバックループ：学びっぱなしを防ぐ振り返りの技術
- ・ 失敗から学ぶ力：エラーを成長の糧に変える思考法
- ・ 職場での学び：OJTを「受け身」から「主体的学習」に変える
- ・ 学び続ける人と学ばない人：5年後のキャリア格差
- ・ 学習曲線を理解する：最初は遅くても、加速する瞬間が来る
- ・ 学びのコミュニティ：仲間と学ぶことで継続力が3倍になる
- ・ 実践ワーク：自分の学習スタイル診断と30日学習プラン作成

Excel「計画書ver2」G列のスライドタイトルをもとに掲載しています。実施時間・対象者・演習内容は、ヒアリング後に調整します。

詳細カリキュラム Unit 3

どこでも通用するポータブルスキル

- ・ ポータブルスキルとは：職場が変わっても持ち運べる力
- ・ なぜ今「ポータブルスキル」が重要視されているのか
- ・ 厚労省も推奨：ポータブルスキルの3分類（仕事の仕方・人との関わり方）
- ・ コミュニケーション力：すべての仕事の土台
- ・ 論理的思考力：筋道を立てて考え、わかりやすく伝える
- ・ 問題解決力：課題を発見し、解決策を実行する
- ・ 段取り力・計画力：ゴールから逆算して動ける力
- ・ 適応力：新しい環境にスムーズに馴染む力
- ・ 多様な職場経験は最大の武器：環境適応力という希少スキル
- ・ デジタルリテラシー：ITスキルはもはや必須のポータブルスキル
- ・ タイムマネジメント：限られた時間で成果を最大化する
- ・ ストレス耐性・感情コントロール：安定した仕事ぶりの源
- ・ T字型人材：専門性×汎用スキルの掛け合わせが価値を生む
- ・ 自分の「強み」を言語化する：経験の棚卸し法
- ・ ジョハリの窓：他者視点で自分の強みを発見する
- ・ スキルの「見える化」：実績として整理する習慣
- ・ 学び続ける習慣：リスキリングとアップスキリングの違い
- ・ インプットとアウトプットのバランス：学んだら使う
- ・ 「この人に任せたい」と思われるスキルの示し方
- ・ ポータブルスキルは「意識して鍛える」もの
- ・ 実践ワーク：自分のポータブルスキル棚卸しシート作成

Excel「計画書ver2」G列のスライドタイトルをもとに掲載しています。実施時間・対象者・演習内容は、ヒアリング後に調整します。

詳細カリキュラム Unit 4

積極性と周囲に良い影響を与える力

- ・ なぜ「自分から動く人」の周りには自然と協力者が集まるのか
- ・ 感情伝染理論：積極的な行動が組織全体に波及する科学的メカニズム
- ・ プロアクティブ行動研究が明かす「先回りして動く人」の3つの共通特性
- ・ ポジティブ・エネルギー・ネットワーク：影響力は役職ではなくエネルギーの方向で決まる
- ・ 自己決定理論が示す「自ら動く」と「やらされる」の決定的な差
- ・ まず自分から：影響の輪を広げる3ステップの行動設計
- ・ 「提案する人」になるための5つの発信フレーム
- ・ 相手の強みを引き出す一言：ポジティブ・フィードバックの技術
- ・ 会議・ミーティングで周囲を巻き込む発言の型
- ・ 「困っている人に気づく力」を鍛える観察と声かけの実践
- ・ ネガティブな空気を変える人がやっている3つの行動習慣
- ・ 自分の仕事を「見える化」して信頼と影響力を同時に高める方法
- ・ 小さな成功体験を共有する：チームの士気を上げる報告の技術
- ・ 「あの人がいると前向きになれる」と言われる人の7つの振る舞い
- ・ 反対意見を味方に変える建設的な対話の5つのステップ
- ・ 批判ではなく代案を出す：問題提起力と解決提案力の磨き方
- ・ 「周囲に良い影響を与える人」と「気づかず士気を下げてしまう人」の5つの違い
- ・ バンデュエラの社会的学習理論を日常に活かす：影響力の好循環をつくる
- ・ あなたの在り方そのものが周囲への最大の影響力になる
- ・ 周囲に良い影響を与える力セルフチェックリスト：10項目で現在地を確認する
- ・ 実践ワーク：明日からの1週間で試す「ポジティブ影響アクションプラン」を設計しよう

Excel「計画書ver2」G列のスライドタイトルをもとに掲載しています。実施時間・対象者・演習内容は、ヒアリング後に調整します。

詳細カリキュラム Unit 5

キャリア自律と市場価値の高め方

- ・ キャリア自律の時代：自分のキャリアは自分で築く
- ・ 心理学の「ロキユス・オブ・コントロール」：キャリアの主導権を握る
- ・ キャリアは「与えられる」ものではなく「自分で創る」もの
- ・ プロティアン・キャリア：変化に適応し続けるキャリア形成
- ・ 市場価値とは何か：「自分の強み」を客観的に知る視点
- ・ 多様な現場経験を「キャリアの強み」に変換する考え方
- ・ Will（やりたいこと）・Can（できること）・Must（やるべきこと）の整理
- ・ 3つの円が重なる領域がキャリアの最適解
- ・ キャリアアンカー：自分が仕事で譲れない価値観を知る
- ・ 短期・中期・長期の目標設定：3年後・5年後・10年後を描く
- ・ 「今の仕事で何を学ぶか」を明確にすると毎日が変わる
- ・ 多様な働き方の選択肢を知る：それぞれの強みと可能性
- ・ キャリアアップの道筋：スキルと経験の積み上げ方
- ・ 副業・パラレルキャリアという選択肢
- ・ 資格取得は手段であって目的ではない：実務経験との組み合わせ
- ・ メンターを見つける：ロールモデルの重要性
- ・ ネットワーキング：人脈が未来のキャリアを拓く
- ・ キャリアの「軸」を持つ：ブレない自分の確立
- ・ 不安を力に変える：キャリアの不確実性を味方につける
- ・ 「どこに行っても必要とされる人」になるために今日からできること
- ・ 実践ワーク：自分のキャリアビジョンを1枚にまとめる

Excel「計画書ver2」G列のスライドタイトルをもとに掲載しています。実施時間・対象者・演習内容は、ヒアリング後に調整します。

詳細カリキュラム Unit 6

人脈と信頼ネットワークの築き方

- ・ 人脈は「運」ではなく「戦略」：社会関係資本の重要性
- ・ 弱い紐帯の強さ（グラノヴェッター）：薄いつながりが新しい機会を運ぶ
- ・ 構造的空隙（バート）：異なる世界をつなぐ人が最も価値を生む
- ・ ダンバー数：人間が維持できる関係は150人まで
- ・ 互惠性の原理：「ギブ&テイク」ではなく「ギブ&ギブ」
- ・ 信頼ネットワークの3層構造：深い関係・普通の関係・弱い関係
- ・ メンター・メンティー関係：学びと成長を加速する師弟関係
- ・ 360度の人脈：上司・同僚・後輩・他部署・社外に広げる
- ・ 人脈づくりの第一歩：まず「与える人」になる
- ・ 社内ネットワーキング：ランチ・雑談・社内イベントを活用する
- ・ 社外ネットワーキング：勉強会・SNS・オンラインコミュニティ
- ・ 名刺交換から関係構築へ：フォローアップが8割
- ・ SNSでの信頼構築：発信内容が「あなた」を作る
- ・ 人脈を「資産」に変える：困ったときに頼れる関係を作る
- ・ 利害を超えた関係：仕事抜きでつながる価値
- ・ 多様な人脈が視野を広げる：同質性の罠を避ける
- ・ ネットワークの手入れ：定期的な連絡で関係を維持する
- ・ 紹介の力：信頼は人から人へ伝播する
- ・ 人脈が広い人と狭い人：キャリアの選択肢の差
- ・ デジタル時代の人脈術：オンラインとオフラインの融合
- ・ 実践ワーク：自分の人脈マップ作成と拡張プラン設計

Excel「計画書ver2」G列のスライドタイトルをもとに掲載しています。実施時間・対象者・演習内容は、ヒアリング後に調整します。

詳細カリキュラム Unit 7

やり切る力と挑戦を続ける強さ

- ・途中で諦めた経験と最後までやり切った経験：その後を分けたものは何か
- ・GRIT研究が証明する「才能よりもやり抜く力」が成果を左右する理由
- ・目標達成の科学：実行意図とif-thenプランニングが完遂率を3倍にする
- ・成長マインドセット研究が示す「困難を成長の機会に変える」脳の仕組み
- ・自己効力感の4つの源泉：「自分はやれる」という確信はどこから生まれるのか
- ・やり切る人が最初にやっている「ゴールの解像度」を上げる3つの技術
- ・大きな目標を「やり切れるサイズ」に分解するタスクブレイクダウンの5段階
- ・進捗の可視化が意志力を補う：スモールウィン記録法の実践
- ・80%の壁を越える：作業が停滞したときの再起動テクニック5選
- ・「完璧を目指して止まる」から「まず完了させて改善する」への行動転換
- ・挑戦を続ける人のリスクの取り方：無謀と挑戦を分ける判断基準

- ・失敗を次の挑戦に変換する「振り返りの3つの問い」
- ・周囲の力を借りてやり切る：助けを求める技術は弱さではなく戦略である
- ・モチベーションに頼らない仕組み化：習慣と環境設計でやり抜く方法
- ・長期プロジェクトで集中力を持続させる「中間マイルストーン」の置き方
- ・「もう無理だ」と感じたときの5つのセルフコーチング質問
- ・「困難でもやり切る人」と「いつも途中で手を離してしまう人」の7つの行動差
- ・挑戦できる環境を自らつくる：エドモンドソンの心理的安全性研究に学ぶ
- ・やり抜いた先にしかない成長がある：最後の1%が景色を変える
- ・やり切る力と挑戦を続ける強さセルフチェックリスト：10項目で現在地を確認する
- ・実践ワーク：現在取り組んでいる仕事で「やり切り宣言シート」を作成し完遂計画を立てよう

Excel「計画書ver2」G列のスライドタイトルをもとに掲載しています。実施時間・対象者・演習内容は、ヒアリング後に調整します。

詳細カリキュラム Unit 8

成長を加速させる習慣と未来への一歩

- すべての成長は「習慣」から始まる
- 習慣化の科学：意志力に頼らず行動を変える仕組み
- 「やる気が出たらやる」ではなく「やるからやる気が出る」
- 小さく始める：ハードルを極限まで下げる習慣設計
- トリガー→行動→報酬：習慣のループを設計する
- 読書習慣：月1冊でも年12冊、3年で36冊の知識が積み上がる
- 学びのインプットとアウトプット：7対3の黄金比
- 振り返り習慣：1日5分の「今日の学び」が未来を変える
- 健康習慣：体が資本、心身の健康がキャリアを支える
- 人間関係の習慣：感謝と笑顔が職場の空気を変える
- お金の習慣：将来の安心をつくる基本的なマネーリテラシー
- 時間の習慣：「時間がない」を「時間を作る」に変える
- 行動経済学の「損失回避」：やらなかった後悔は最も大きい
- 講座1～3の全体振り返り：基礎→実践→自律の成長の道筋
- 自分の成長を言語化する：「できるようになったこと」の総棚卸し
- これからの自分に必要なこと：課題と伸びしろの明確化
- 「どこに行っても必要とされる人材」になるための3つの条件
- 未来の自分へのメッセージ：半年後の自分に手紙を書く
- 講座3のまとめ：自律とは「自分の人生を自分でデザインする」こと
- 実践ワーク：成長を加速させる10の習慣リストと行動宣言

Excel「計画書ver2」G列のスライドタイトルをもとに掲載しています。実施時間・対象者・演習内容は、ヒアリング後に調整します。

ユニット一覧

UNIT 1

主体的に働くマインドセット

- マインドセットとは：成長を左右する思考の枠組み

UNIT 2

学び続ける力：インプットとアウトプットの技術

- なぜ「学び方」を学ぶ必要があるのか：学習効率の格差

UNIT 3

どこでも通用するポータブルスキル

- ポータブルスキルとは：職場が変わっても持ち運べる力

UNIT 4

積極性と周囲に良い影響を与える力

- なぜ「自分から動く人」の周りには自然と協力者が集まるのか

UNIT 5

キャリア自律と市場価値の高め方

- キャリア自律の時代：自分のキャリアは自分で築く

UNIT 6

人脈と信頼ネットワークの築き方

- 人脈は「運」ではなく「戦略」：社会関係資本の重要性

UNIT 7

やり切る力と挑戦を続ける強さ

- 途中で諦めた経験と最後までやり切った経験：その後を分けたものは何か

UNIT 8

成長を加速させる習慣と未来への一歩

- すべての成長は「習慣」から始まる

※ 各ユニットの詳細はカリキュラム表をご確認ください。



研修スタイル / 講師 / 相談

講師として対応可能な範囲

実施形式: オンライン / 対面 / ハイブリッド / LMS / eラーニング 最小実施: 90分～（要点を絞った導入構成）推奨実施: 8時間程度（1ユニット1時間目安／詳細カリキュラム・演習を含む構成）（カスタマイズ相談例）・対象者・階層に応じた内容調整・研修時間（実施時間からの拡張・短縮）・実施形式（オンライン / 対面 / ハイブリッド）・業界別ユースケースの差し替え・社内ルール・既存制度への反映・演習データ・事例の差し替え（実施前ヒアリングで調整する項目）・対象者の階層／前提知識・受講環境・配信ツール・演習データ・社内固有事例の差し替え※本資料はカリキュラム設計例です。最小実施では要点を絞って扱い、詳細カリキュラム・演習を含む場合は、1ユニット1時間を目安に、対象者・目的・実施形式に応じて時間配分を調整します。

講師プロフィール

氏名: 準備中 経歴サマリ: 準備中 強み: 準備中 登壇可能講座: 52件 / 13カテゴリ

この講座をベースに、貴社向けカスタマイズをご相談いただけます。

お問い合わせ／カスタマイズ相談はサイトのお問い合わせ欄からご連絡ください。