



大阪開催  
S229



オンライン開催  
S230

# やり抜く力を高め 成果につなげる “PDCAサイクル”実践セミナー

—— 「やり抜いた」が自信になる! 仕事が楽しくなるPDCAサイクル ——

オンラインLIVEセミナー同時開催

新企画

## ●セミナーのねらい

変化が激しく先行きが見えにくい現代においては、「変化に振り回されるのではなく、変化を乗り越える力」が求められています。その鍵となるのが、PDCAサイクルの本質的な実践です。

このセミナーでは、実行後の検証と改善を回し続けることで変化に適応する力を養うとともに、計画段階でやり切るための具体的な準備と見通しを持つことで、GRIT(やり抜く力)を高めます。

やり抜いた経験は自己効力感を高め、主体的な行動と継続的な成長につながります。

実践的なワークを通じて、計画倒れややりっぱなしを防ぎ、モチベーションと成果創出力を高め、日々の業務の質向上を実現します。

### セミナーのポイント

- ・PDCAサイクルを習慣化し、成長と成果を加速させる
- ・PDCAサイクルの意義を再確認し、限られた時間で成果を出す具体的な方法を学ぶ
- ・PDCAサイクルの実践が、自己決定理論に基づく自身のモチベーション向上にもつながることを知る

## ●対象者

若手・中堅社員、チームリーダーの皆さま

## 講師

株式会社ビジネスプラスサポート  
人財育成プロデューサー

おか あき な  
**岡 亜希菜 氏**



インストラクターとしての経験から、「今をトコトン楽しむことが成長につながる」をモットーに、楽しみながら学べる研修を実践している。水泳指導を通じて、目標に向けて試行錯誤を重ね、検証と改善を繰り返すことの重要性を体感してきた。また、出産を機に限られた時間の中で成果を出す必要性に直面し、計画の質と振り返り(検証・改善)の精度を高めることで成果を出す仕事の進め方を実践している。こうした経験をもとに、働く人がイキキと活躍するための業務改善支援や組織づくりとして、「組織内コミュニケーション支援」などを行っている。

開催日時	2026年7月21日(火) 10:00am~5:00pm	
会場	ハービスOSAKAオフィスタワー 19F	オンライン会議システムZoom
定員	50名	50名
受講料	SQUET特別会員：34,100円 SQUET一般会員：37,400円 会員以外：42,900円	
	※テキスト代 消費税等を含みます。	

## ●カリキュラム

※録音・録画はご遠慮願います。受講時にはご自身のカメラをONにしてご受講ください。

### 1. 今の時代にあった仕事の進め方

- 1) VUCA時代とはどのような時代か
- 2) VUCA時代に求められる仕事の仕方
- 3) PDCAサイクルとは

ワーク

### 2. Plan=目標と行動計画設定

- 1) Planの立て方STEP
  - ① テーマ
  - ② 現状分析
  - ③ 課題設定
  - ④ 目標設定
  - ⑤ 行動計画設定
- 2) Planを支える目的思考と構造化思考
  - ・目的思考で考える  
～ 何のためか、最適な手段は何か
  - ・構造化思考で取り組み内容を見える化する
- 3) 優先順位をつけ、実践できる行動計画を立てる
  - ・重要度と緊急度の2軸で振り分け、すべきことを見つける

ワーク

ワーク

### 3. Do=目標達成に向けての活動

#### Check=達成度の確認・検証

- 1) PDCAサイクルを確実に回すために必要な「やり抜く力=GRIT力」
- 2) やり抜くコツは、小さなPDCAサイクル
- 3) 継続するための習慣化
  - ・私の習慣化を邪魔すること～やり抜けなかった経験から学ぶ～
  - ・自分にあった習慣化のコツ

ワーク

ワーク

### 4. Check=達成度の確認・検証 Action=改善行動

- 1) 振り返りで、達成度の確認・検証を行う
  - ・振り返りのコツは、事実ベースである
- 2) 「次は、頑張ります」では改善にならない
  - ・改善のコツは、根性論ではなく、仕組みである
- 3) 改善はモノ改善 ヒト改善の両輪で進める
  - ・ヒト改善につながる伝え方
- 4) 次の Plan につなげる改善行動

ワーク

ワーク

### 5. PDCAサイクルの実践

- 1) チームでPDCAサイクルを実践してみよう
- 2) 振り返りで課題点を見つける
- 3) 自身のキャリアにも使えるPDCAサイクル
- 4) 目標 行動宣言

体験学習

ワーク

※プログラムの詳細は変更となる場合がございますので、ご了承ください。

お申込み方法	STEP1 MUFGビジネスセミナーのWebサイトにアクセス	STEP2 受講を希望するセミナーの申込フォームへ入力	STEP3 入力内容の確認と送信	STEP4 会場 マイページから受講証をダウンロード オンライン 開催の3営業日前(土/日/祝日を除く)にご案内メールをお送りします。 ※いずれの場合も請求書は発行いたします。
	MUFGビジネスセミナー	検索		

### 受講料のお支払い方法

- ① 銀行振込の場合…請求書に記載されている期日までにお振込みください。振込手数料は御社でご負担ください。
  - ② SQUET-DC法人ゴールドカードの場合…カードご精算日にご指定の口座より引き落としとなります。
  - ③ 三菱UFJ銀行「口座振替」…当社指定日にご登録された口座より引き落としとなります。
- ※なお、いずれも領収証は発行いたしません。

### 受講キャンセル

【来場形式の場合】セミナー開催の前営業日(土/日/祝日を除く)17:00まで  
【オンラインLIVEの場合】セミナー開催の前営業日(土/日/祝日を除く)17:00まで  
入金済みの受講料を全額ご返金いたします。それ以降のキャンセルについては、ご入金の有無にかかわらず受講料を申し受けます。なお、他のセミナーへのお振り替えもいたしかねますのでご了承ください。ただし、代理の方にご出席いただくことは可能です。

\* 社会的勢力と判明した場合には、セミナーへのご出席をお断りいたします。 \* 諸事情を考慮の上、セミナーへのご出席をお断りさせていただく場合がございます。

お申込・照会先 三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社 MUFGビジネスセミナー事務局  
〒530-8213 大阪市北区梅田2-5-25 ハービスOSAKAオフィスタワー19F TEL (06) 7637-1410 e-mail:seminar-o@murc.jp