

次の一步があなたのストーリーを創り出す！

新企画

オンラインLIVEセミナー同時開催

あなたの“これから”を描く成長デザイン入門

●セミナーのねらい

仕事に前向きに取り組むためには、「内なる動機」に焦点を当て、自ら能動的に行動できるマインドを育むことが重要です。また、短期的な視点にとらわれず、中長期的なキャリアを自ら描くことで、将来のキャリアアップへの意欲をさらに高めることにつながります。さらに、キャリアに対する不安や悩みを言語化し、解決する力を身につけることで、会社へのエンゲージメントも向上し、より充実した職場生活を送ることができるようになります。

本セミナー受講のゴール

- ・自分自身の価値観と働く原動力を理解する
- ・講義と演習を通して、キャリアを描くスキルを習得する
- ・学びを現場に持ち帰り、自ら一步を踏み出す

●対象者

若手、中堅、シニアの皆さま（非管理職層の方）

講師

株式会社Mentor For 代表

池原 真佐子 氏



開催日時	2026年9月7日(月) 10:00am～5:00pm	
会場	マザックアートプラザ 10F	オンライン会議システム Zoom
定員	42名	50名
※参加者が少人数の場合等、中止または延期することもございますので、ご了承ください。		
受講料	SQUET特別会員：34,100円	
※テキスト代消費税等を含みます。	SQUET一般会員：37,400円	
	会 員 以 外：42,900円	

◎筆記具をお持ちください。 ◎録音、録画はご遠慮願います。
◎オンラインLIVEの際は、カメラをできる限りオンにご参加ください。

●カリキュラム

1. 100年時代のキャリア形成

- (1) あなたは何歳まで「元気に働く」のか？
- (2) 100年時代に必要な成長と機会の描き方
- (3) 「キャリアジャングルジム」という考え方
- (4) **演習** 成長した未来・現状維持の未来を想像してみる

2. 働き続ける「動機」を知ろう

- (1) 働くうえでの内発的動機と外発的動機
- (2) **演習** これまでのキャリアを棚卸してみよう
- (3) **演習** 価値観を深掘りし「働く原動力」を言語化する

3. 将来への不安との向き合い方

- (1) **演習** これからの働き方や将来への不安を明確にする
- (2) 不安への対処：自分でコントロールできる事に注力する

4. 未来の自分を想像しよう

- (1) 「期待される・任される」ことを当たり前と思わない
- (2) コンフォートゾーンとストレッチゾーンを知る
- (3) 成長出来る人の「思考と行動」を真似してみよう
- (4) **演習** 5年後、10年後のありたい自分を描いてみよう

5. 今日から出来る一步を踏み出す

- (1) 自分の機嫌は自分で取る（主体的な姿勢の獲得）
- (2) アサーティブな伝え方を身につける
- (3) **演習** モチベーションを高めるための行動計画の作成

※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

MUFGビジネスセミナー

検索

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 受講証またはお名刺等を 受付にてご提示ください。
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。

受講料のお支払い方法

- ①銀行振込の場合…ご請求書に記載の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。
- ②SQUET-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】セミナー開催前4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
〒461-8516 名古屋市東区葵1-19-30 マザックアートプラザ TEL (052) 307-1105 e-mail:seminar-n@murc.jp