

社会人3年目の壁を乗り越える！

自立型社員へのステップアップ講座

—— ワークと反復演習で、わかりやすく、楽しく学びます！ ——

●セミナーのねらい

入社3年目は入社前に抱いていた理想と現実のギャップや、漠然とした将来に対する不安に思い悩んでしまい、退職するリスクが一気に高まる時期です。この時期を乗り越えることで、将来への足場を固め、さらなる飛躍が期待できます。本セミナーでは、入社3年目の不安を乗り越えて将来に向けて飛躍するための動機づけを行います。そして、自分に求められる役割を明確にし、身につけるべきスキルを習得します。

セミナーのゴール

- ✓ 入社3年目の不安を払拭し、将来の飛躍に向けた一歩を踏み出します
- ✓ 若手社員に求められる主体性と自律型人材とは何かを理解します
- ✓ 自身のモチベーションについて理解を深め、やる気を高めるためのポイントを学びます
- ✓ 自身のなりたい姿を明確にします

●対象者

入社3年目の皆さま

講師

株式会社マネジメント・ラーニング
代表取締役 博士(政策科学)

久保田 康司 氏



関西大学 卒業、関西学院大学大学院 修了(MBA)。神戸大学大学院修了(MBA)。同志社大学大学院修了(博士)。大学卒業後、鐘紡株式会社、株式会社ユー・エス・ジェイ、大手銀行グループのコンサルティング会社を経てマネジメント・ラーニングを設立。人材育成の多方面に精通しており、わかりやすく楽しい講座が好評を得ている。

開催日時	2026年11月10日(火) 10:00am~5:00pm
会場	オランダヒルズ森タワー24階
定員	48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 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。

1. 入社から今日までの振り返り

- 1) 入社してから良かったことと辛かったこと
- 2) なぜ働くのか
- 3) 働く目的は変化していく
- 4) 頑張る人と頑張れない人の違い
- 5) あなたがいまここにいることが成果である

個人演習

2. 社会人3年目の壁を乗り越える

- 1) リアリティショックとは何か
- 2) なぜリアリティショックは起こるのか
- 3) 時間軸で見るリアリティショック
- 4) リアリティショックのポジティブ効果
- 5) どのようにして乗り越えるのか

グループワーク

3. 3年目社員に求められるマインド

- 1) 主体性とは何か
- 2) 主体性を発揮するとは何をすることなのか
- 3) 自立型社員を目指す
- 4) 自律と自立の違い
- 5) 組織が機能するために必要なこと

グループ演習

4. 3年目社員に求められる役割

- 1) 自ら働きかけて人を巻き込む
- 2) 確実な報告で上司を安心させる
- 3) わからないを放置しない
- 4) アサーティブな態度で接する
- 5) コミュニケーションの基本

5. モチベーションマネジメント

- 1) モチベーションとは何か
- 2) モチベーションを理解する3つのキーワード
- 3) あなたのモチベーションについて考える

個人ワーク グループワーク

- 4) モチベーションの種類
- 5) 目標の設定が重要である

6. 入社4年目以降の自分

- 1) 環境の変化に対応する
- 2) 環境が変化しても変えてはいけないこと
- 3) 弱音を見せても構わない
- 4) SOSを発信する
- 5) 1年後の自分

個人ワーク ペアワーク

※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

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

マイページから受講証をダウンロード

*請求書は送付いたします。

受講料のお支払い方法

①銀行振込の場合…開催日の2営業日前(土/日/祝日を除く)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

開催日の前日(土/日/祝日を除く)17:00までにEメールにてご連絡ください。
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。

*反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
〒105-8501 東京都港区虎ノ門5-11-2 オランダヒルズ森タワー24F TEL (03) 6733-1059 e-mail:seminar-t@murc.jp