

# 2025 研修案内

ABC

株式会社アルプスビジネスクリエーション



## ご挨拶

株式会社アルプスビジネスクリエーションは、  
御社の「生き活きと社員が働ける職場づくり」に向けた  
人事・人材育成に関するお困りごとを解決するために、  
アルプスアルパイングループで長年培ってきた  
ノウハウを活かした人事・人材育成関連施策、  
およびメンタルヘルス施策をご提供いたします。

こちらのパンフレットには公開コースのみを掲載しておりますが、  
研修、教育施策、人事制度改定等、お困りごとがあれば  
お気軽にご相談ください。

# 2025年度 公開研修 ラインナップ

## 課題別研修

### 階層別研修

課長	<b>課長研修</b> マネジメントの原理原則振り返り・ 自己の特徴の理解・行動計画立案
リーダー	<b>マネジメント基礎研修</b> 管理の基礎・仕事の管理 人の管理（動機付け、部下育成、 コミュニケーション）、DE&I
中堅	<b>中堅社員研修</b> 立場・役割、育成・動機づけ、問題解決 職場のまとも役（コミュニケーション・ファシ リテーション）、行動計画立案
若手	<b>若手社員研修</b> 立場と役割、自分の特徴、周囲の 期待と要望、行動計画立案

### 業務改善・思考技術

#### 効果的な仕事の進め方研修

PDCA、ガントチャート、コミュニケーション、自職場への活用

#### 計画管理技法基礎研修

仕事の見える化・各種技法と自職場への活用

#### 思考法基礎研修

ロジカルシンキング、各種発想技法、KJ法

#### 発表力向上研修～わかりやすく伝えるプレゼンスキル～

わかりやすく伝えるための段取り、良い/悪いプレゼン

#### ビジネスコミュニケーション研修(初級)

報連相、話し方/聞き方の基本、言葉遣い、自分の特徴の理解

#### ビジネスコミュニケーション研修(上級)

きく、伝える、主張する、交渉・調整する、自己理解とよりよい  
 コミュニケーション、コミュニケーションの課題の検討

コミュニケーション

マネジメントの悩みに効く  
 オンライン&3時間プログラム

#### ハラスメント防止研修

セクハラ/パワハラ/の定義・事例、ハラスメントに  
 対する会社の対応策、マネジメント上の留意点

#### ジョブ・クラフティング研修

ジョブ・クラフティングの3要素、職場での実践支援  
 ミドル/シニアの活性化、業務クラフティングの体験

#### インタラクティブ（対話型） マネジメント研修

対話における4つのスキル、対話型組織開発  
 心理的安全性のある/多様性が発揮される職場づくり

### 女性活躍

#### 女性リーダー育成研修

リーダーシップとは、女性リーダーを育成するために、  
 育成計画表

### キャリア ビジョン

#### キャリアを考えるワークショップ (20・30代向け)

キャリアとは何か、自己分析・振り返り、  
 明日からの自分を描く

#### キャリアを考えるワークショップ (40・50代向け)

自己診断、キャリア・シフトチェンジ、プラットフォーム  
 能力、自己診断の整理、行動計画表の作成

## 階層別研修

### 課長研修

2025年10月23日(木)～24日(金)

マネジメントの原理原則を再確認し、  
職場全体の力を高めるマネジメントに必要な知識・行動を学ぶ。

日々のマネジメントを振り返り、求められる役割を認識しながら、マネジメントの原理原則に立ち返ります。職場メンバーからのアンケート結果も取り入れながら、自己理解を深め、振り返り・交流のステップを通じてマネジメント課題解決を考えていきます。

### マネジメント基礎研修

2025年8月26日(火)～27日(水)

マネジメントの原理原則を体系的に学ぶ。  
学んだ原理原則を使って、自ら組織を動かせるようになる。

マネジメントの全体像とともに、人と仕事の側面からマネジメントの原理原則を学びます。またワークを通じて、各業務プロセスの中での留意点やポイントの理解を深め、日々の仕事にマネジメントの視点をどう取り込むかを考え、実践につなげます。

### 中堅社員研修

2025年11月11日(火)～12日(水)

中堅社員としての役割や職場の期待を理解する。  
期待される行動ができるよう、人との関わり方や、仕事の取り組み方を学ぶ。

「中堅社員とは？」という立場や役割を認識し、次世代リーダーに必要な問題解決思考や職場でのコミュニケーション・ファシリテーションをワークも交えて学びます。また注目度が高まっているDE&I（ダイバーシティ、エクイティ&インクルージョン）についても学びます。

### 若手社員研修

2025年9月10日(水)～11日(木)

若手社員としての役割や職場の期待を確認する。自分の現状を正しく理解し、期待される役割行動とのギャップを明らかにし、行動改善のきっかけをつくる。

自己分析や、同じ職場メンバーからのアンケートをもとに、自己理解を深めていき、若手社員としての立場や役割を考えます。また自分の特徴を踏まえながら、今後どのように行動するかについて考えた内容を実践にいかすため、行動計画に落とし込みます。

## キャリアデザイン

### キャリアを考えるワークショップ(20・30代向け)

2025年12月9日(火)

これまでを振り返りながら様々な職種の人と考えを共有して  
自分の特徴を知り、今後のライフプランを考えるきっかけとする。

キャリアについて具体的なイメージができていない方でも、将来的なキャリアへの考え方を学び、自分自身の分析から少しずつ組み立てていくプログラムです。ワークを通じてこれまでを振り返り、キャリアや働き方が多様化する中で、今後の方向性を考えていきます。

### キャリアを考えるワークショップ(40・50代向け)

2025年11月6日(木)

将来にわたって生き活きと働き続けることについて考え、  
今後の取り組み姿勢を明確にする。

これまでの経験を踏まえ、自身の強みや専門性を再評価し、これからの方向性を再考するプログラムです。長年培ってきた経験を活かしつつ、変化するビジネス環境の中で自律的なキャリアを構築できるよう、身近な例や過去の事例を踏まえながら視点や視野を広げ、考えていきます。

## 課題別研修～業務改善・思考法～

### 効果的な仕事の進め方研修

2025年9月12日(金)

PDCAを再確認しながら、  
進捗管理の方法の基礎を学び、  
実業務で使えるようになる。

「目の前の仕事に手一杯になってしまい、全体感が見えていない」「PDCAがうまく回せず、基本を学びたい」といった方におすすめです。(若手社員向け)  
仕事を効率的に進めるためのPDCAの考え方をベースに、ガントチャートやコミュニケーションについても学び、最後に自分自身の仕事の仕方を振り返ります。

### 計画管理技法基礎研修

2025年10月27日(月)

PDCAを振り返り、計画管理の技法の知識を身につける。自分の業務に合った技法を見つけ、職場で活かせるようになる。

仕事の目標や目的を達成するための「計画」をより効果的・効率的に立てるための基礎的な技法を学びます。ワークを通じて「実践」を繰り返すことで理解を深めます。最終的に、実際の仕事にどう生かすかを考え、計画や実施の精度向上を目指します。

### 思考法基礎研修

集合 : 2025年9月4日(木)  
オンライン: 2025年12月4日(木)

柔軟な発想法や  
ロジカルシンキングの基本を身に付け、  
業務の見直しや改善、考え方の整理に活かす。

複雑化するビジネス環境の中で、様々な問題に直面した際の突破口を見つけられるよう、創造力の発揮や問題解決のためのロジカルシンキング、発想技法(ブレインストーミング・KJ法等)を中心に基礎的な技法を学びます。また学んだ技法をすぐに実践するプログラムになっているため、頭の中だけで理解したつもりになりづらく、ワークを通じて理解を深めていきます。

## 課題別研修～コミュニケーション～

### 発表力向上研修

～わかりやすく伝えるプレゼンスキル～

2025年6月25日(水)

人前で話すための基礎知識を学ぶ。  
「伝わるプレゼンテーション」のために、  
必要なスキルを身につける。

「人前で話すことや説明が苦手」「発表や説明はいつも手探り」といったお悩みに効果的な研修です。人前で発表(プレゼン)を行うための準備や進め方のポイントをまとめて学ぶことができます。また、当日録画した自分の説明内容を見返すことで、話す練習ができ、自分の話し方のクセを知ることができます。

### ビジネスコミュニケーション研修(初級)

2025年9月25日(木)

指示の受け方や報連相の基本を再確認し、  
円滑に業務を推進するための  
基本スキルを身に付ける。

ビジネスの場でのコミュニケーションの基本を学びたい方におすすめです。「報連相のポイント」や「敬語・言葉遣い」「聴き方・話し方の基本」を学びます。またワークを通じて、自分の特徴に気づきながら、より良い人間関係づくりを考えます。コミュニケーションをスムーズにし、業務の円滑化が進むための気づき・学びを持ち帰っていただくことを目指しています。

### ビジネスコミュニケーション研修(上級)

2025年11月14日(金)

相手のニーズを引き出し、  
自分の意見を伝える相互理解のための  
コミュニケーションスキルを身に付け、  
部門内外との交渉・調整に活かす。

「伝えつもりなのに相手が思ったように動いてくれない」「情報の行き違いや認識違いがある」「他部署とお互いの立場を主張して押しつけ合いのようになる」等、複雑化するビジネスの場での悩みにも効果的な研修です。人と協力的に仕事を進めるためのコミュニケーションスキルを学びます。自分の考え方や言動のクセを見つけ、より良いコミュニケーションのための改善策を考えます。

## 課題別研修～管理職向け マネジメントの課題別～

オンライン

午前中  
3時間のみ

マネジメント課題  
に合わせて学べる



### ジョブ・クラフティング研修

2025年10月7日(火)

働きがいを自ら高めていく方法を知る。  
職場メンバーのエンゲージメントを高める。

今回は「ジョブ・クラフティング」をテーマに、やらされ感のある仕事の捉え方を変えるヒントを学びます。仕事や職場の人間関係に小さな変化を加えることで、職場のメンバーの働き甲斐を醸成し、組織風土に前向きな変化をもたらすことを目指します。また職場での実践に結び付けやすいように、基本と応用を包含したプログラムとなっています。「部下のモチベーションが低下している」「メンバーが仕事にやりがいを感じられていない」といったお悩みに効果的です。

### インタラクティブ(対話型) マネジメント研修

2025年9月3日(水)

マネージャーに求められる「対話力」の伸ばし方を知る。マネージャーに期待される「対話力」の活かし方を考える。

「部下育成に悩んでいる」「自律した人材を育てたい」方へ、今回は部下個々の力を最大限に引き出し、マネージャーへの依存から脱却することを目指す「インタラクティブ(対話型)マネジメント」をテーマに取り上げます。「対話力」に焦点を当て、対話に関するスキルを習得しながら、受講者同士の交流を通じて悩みを共有し、自職場で「対話型マネジメント」を実践するための解決策を考えていきます。

### ハラスメント防止研修

2025年6月23日(月)

ハラスメント予防のための  
マネジメント上のポイントを理解する。

昨今ハラスメントに対する意識が高まりを見せている中、今回は管理職の皆様を対象に、セクシュアルハラスメントとパワーハラスメントを中心とした基礎的な理解と共に、具体的な事例や判例を通じて判断基準や対応策を考察していきます。事例をもとに、自身の行動を振り返りながら、より働きやすい職場環境を考えていきます。

## 課題別研修～マネジメントの課題別 女性活躍～



### 女性リーダー育成研修

2026年1月9日(金)

女性リーダーを育成するために必要なポイントを学ぶ。

日々の業務を通じた支援をするために、行動変革のきっかけをつかむ。

「次世代リーダーが不足している」「管理職になりたがる社員が減少している」というお悩みを多く耳にする中、昨年度から新たにラインナップに加わった研修です。今回は、女性社員が活躍できる環境を整えるために必要な支援について考察します。リーダーシップのスタイルをもとに、女性リーダーの育成を阻む要因を分析し、効果的な関わり方のヒントを得ながら、具体的な育成計画を策定します。「自職場から女性リーダーを育てたい」とお考えの方に、ぜひご参加いただきたい内容です。

# 2025年度 研修一覧

	NO	研修名	形式	開催日	時間帯	定員	対象者（目安）			
							若手	中堅	リーダー /係長	課長
階 層 別	①	課長研修	集合	10月23日(木)～24日(金)	1日目 9:00～17:00 2日目 9:00～15:00	24名	-	-	-	●
	②	マネジメント基礎研修	集合	8月26日(火)～27日(水)	1日目 8:45～17:00 2日目 8:20～17:00	24名	-	●	●	-
	③	中堅社員研修	集合	11月11日(火)～12日(水)	1日目 8:45～17:00 2日目 8:20～17:00	24名	-	●	-	-
	④	若手社員研修	集合	9月10日(水)～11日(木)	1日目 8:45～17:00 2日目 8:20～17:00	15名	●	-	-	-
課 題 別	⑤	効果的な仕事の進め方研修	集合	9月12日(金)	10:30～17:00	15名	●	-	-	-
	⑥	計画管理技法基礎研修	オンライン	10月27日(月)	10:30～17:00	24名	-	●	●	-
	⑦	思考法基礎研修（集合）	集合	9月4日(木)	10:30～17:00	24名	-	●	●	-
	⑧	思考法基礎研修（オンライン）	オンライン	12月4日(木)	10:30～17:00	24名	-	●	●	-
	⑨	発表力向上研修～わかりやすく伝えるプレゼンスキル～	集合	6月25日(水)	10:30～17:00	20名	●	-	-	-
	⑩	ビジネスコミュニケーション研修（初級）	集合	9月25日(木)	10:30～17:00	24名	●	-	-	-
	⑪	ビジネスコミュニケーション研修（上級）	集合	11月14日(金)	10:30～17:00	30名	-	●	●	-
	⑫	女性リーダー育成研修	集合	2026年1月9日(金)	10:30～17:00	24名	-	-	●	●
	⑬	ハラスメント防止研修	オンライン	6月23日(月)	9:00～12:00	30名	-	-	-	●
	⑭	ジョブ・クラフティング研修	オンライン	10月7日(火)	9:00～12:00	24名	-	-	-	●
	⑮	インタラクティブ（対話型）マネジメント研修	オンライン	9月3日(水)	9:00～12:00	24名	-	-	-	●
キ ャ リ ア	⑯	キャリアを考えるワークショップ(20・30代向け)	集合	12月9日(火)	10:30～17:00	20名	年齢別			
	⑰	キャリアを考えるワークショップ(40・50代向け)	集合	11月6日(木)	10:30～17:00	20名	年齢別			

※開催形式や時間は、変更になる場合もございます。予めご了承下さい。

## 1.参加費用

- 1日研修:参加者1人につき 19,800円(税抜) 
- 2日研修:参加者1人につき 35,000円(税抜)
- ※昼食のお弁当代込となります。

## 2.申込方法

研修初日の2週間前までに、

- 新規申込書
  - 受講者確認書 の2つのデータファイルを添付し、メールにて下記アドレスまで送付してください。
- 送付先：[abc\\_kenshugroup@jp.alps.com](mailto:abc_kenshugroup@jp.alps.com)

申込書と受講者確認書のファイルは、  
[アルプスビジネスクリエーションのホームページ](https://www.alpsbc.co.jp/news/9037/)  
(<https://www.alpsbc.co.jp/news/9037/>) にございます。

右記のQRコード先から

- ①申込書
- ②受講者確認書をダウンロードし記載の上、  
[abc\\_kenshugroup@jp.alps.com](mailto:abc_kenshugroup@jp.alps.com)  
宛に、メールに添付してご提出下さい。



## 3.お問い合わせ

### (株)アルプスビジネスクリエーション

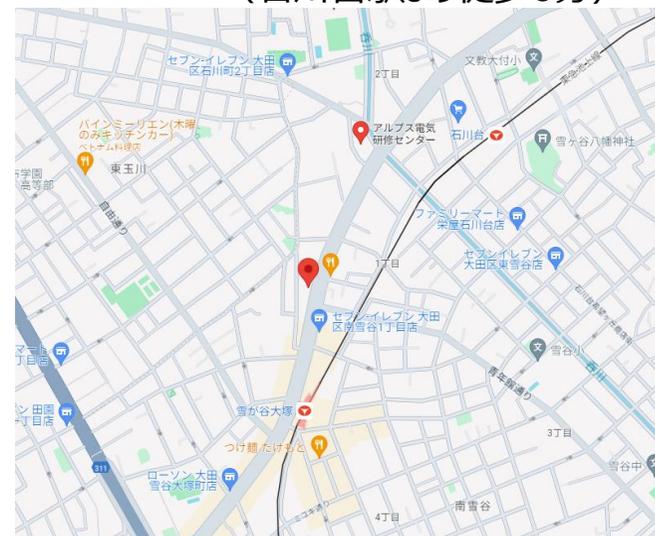
人材サービス部 研修カウンセリング課



<https://www.alpsbc.co.jp/>

本社:東京都大田区雪谷大塚町1-7  
(雪谷大塚駅より徒歩5分)

研修センター:東京都大田区石川町2-28-8  
(石川台駅より徒歩6分)



☎ 03-3726-6712

✉ [ABC\\_kenshugroup@jp.alps.com](mailto:ABC_kenshugroup@jp.alps.com)