コースNo. 25

あなたと職場が変わる！メンタルアップ研修

中小企業大学校
東京校
組織マネジメント

研修のねらい

現代の複雑な環境下では、仕事などでミスをしてしまったとき、物事がうまくいかず心が弱っていると感じるとき、挽回したいときに、速やかに立ち上がることができないことがあります。また、仕事内容や上司との関係性にストレスやプレッシャーを抱えている方も多いようです。

本研修では、特に若手社員の皆様に向けて、自分の仕事へのモチベーションをマネジメントし、メンタルをアップする方法や習慣、上手く自分のやる気やチャレンジ精神を育む方法を学びます。また、次世代のリーダーに求められる知識・スキル等を理解して、職場が活性化されることを目指します。

研修のポイント

- ☑ **仕事への意欲を高め、自信をもって業務に臨む方法を学びます。**
- ☑ **苦難や逆境を乗り越えるメンタルを育てて、前向きにチャレンジする力や習慣を習得します。**
- ☑ **職場やチームでの人間関係を活性化するポイントを学びます。**

◆本コースでの学習と併せて、下記コースをご活用ください。
・「No.7 若手リーダー研修（リーダーシップ編）【10 月開催】」2025 年 10 月 28 日（火曜）～ 10 月 30 日（木曜）〈3 日間〉
・「No.26 信頼でつながり助け合う職場づくり講座」2025 年 12 月 2 日（火曜）～　12 月 3 日（水曜）〈2 日間〉
・「No.27 チームで成果をあげるマネジメント術」2026 年 1 月 14 日（水曜）～ 1 月 16 日（金曜）〈3 日間〉

研修期間

2025 年
10/15(水) - 10/16(木)
〈2日間〉

対象者

新任管理者、若手リーダー
・日々の仕事に自信を持って取り組み、自己成長を図りたい方
・自分や職場・チームを活性化したい方

定　員 20 名
受講料 22,000 円（税込）

会場

中小企業大学校 東京校
東京都東大和市桜が丘2-137-5

月 日	時 間	科 目	内 容
10/15(水)	9:20-9:40	オリエンテーション	
	9:40-12:20（昼休 12：20-13:20）	脳のメカニズムを理解する	**自らのやる気を引き出してコントロールするために理解しておきたい脳のメカニズムに関する基礎知識を学びます。** ・脳は口にしている言葉の影響を受けている ・脳の法則を利用して、言葉や動作を使って感情をコントロールする ・言動を変えて、現実を変える
	13:20-17:40	自分やチームのやる気を引き出すモチベーションマネジメント（演習）	**自らのモチベーションをマネジメントする手法や、自らを動機付けるための効果的なアプローチ手法、上司・同僚とのコミュニケーションの取り方等を、演習を通じて学び、スキルの定着を図ります。** ・感情のコントロールの仕方 ・コミュニケーションに必要な言葉の原則 ・モチベーションを向上させるコミュニケーション方法 ・自己肯定感と環境肯定感をつくる方法（演習）
10/16(木)	9:20-12:20（昼休 12：20-13:20）		
	13:20-15:20	次世代リーダーのマネジメント手法	**自分の強みを活かしながら、自信を持って日々の仕事に取り組むことで、職場を活性化していく方法を学びます。** ・これからの時代に向けたマネジメント ・自らの強みを活かす方法 ・自分に求められている役割を考える・役割意識を醸成し、使命感をつくる方法
	15:20-17:20	職場で生かす自己行動計画の作成（演習）	**これまでの学習内容を振り返り、自らの業務や職場の活性化に向けて今後どのように取り組んでいくのか、目標設定、行動計画を作成します。** ・これからの自分を整理する（自己革新行動プランの作成）
	17:20-17:30	修了証書の授与	

※カリキュラムは都合により変更する場合がありますので予めご了承ください。
※研修初日終了後から交流会を開催する予定です。

講師紹介（敬称略）

人財教育家・メンタルコーチ
飯山　晄朗（いいやま　じろう）

家電メーカーに勤務しトップセールスを記録。商工団体の経営指導員に転じ、11年間で5,000件以上の経営相談をこなす。2006年、経営コンサルタント・リーダー専門コーチとして起業し、講演・研修 講師として延べ4,000時間、受講者15,000名を超え、「コーチング手法で教える」研修スタイルが好評を得ている。またメンタルコーチとして高校野球の古豪を復活させたりオリンピックで金メダルを獲得する選手も育成。中小企業診断士、金沢大学法学部非常勤講師、中小企業庁ビジネス創造等支援事業専門家、商工会議所エキスパート、シニアアドバイザー。 代表的な著書は「いまどきの子のやる気に火をつけるメンタルトレーニング」（秀和システム）「 勝者のゴールデンメンタル」（大和書房）

Be a Great Small.
中小機構
独立行政法人 中小企業基盤整備機構
中小企業大学校 東京校

こんなところ！ 東京校
受講風景や研修の様子はこちらからご覧頂けます。
＼事前確認で、安心して受講できる！／ facebook

申込方法

中小企業者の方であればどなたでも受講できます。
インターネットにてお申込ください。

※中小企業の定義は HP 等でご確認いただくか、当校までお問合せください。
　士業・経営コンサルタント等の方はお断りさせていただく場合がございます。
※応募者多数のためキャンセル待ちとなる場合がございますので、お早めにお申し込みください。
　応募状況は、HP でもご確認いただけます。

お申込み・お問い合わせ先

中小企業大学校東京校　企業研修課

〒207-8515　東京都東大和市桜が丘 2-137-5

URL　https://www.smrj.go.jp/institute/tokyo ※インターネットからお申し込みができます。

TEL　042-565-1207　E-mail　to-kenshu@smrj.go.jp

受講決定と受講料の納入

受入決定後、開講日の約 1.5 ヶ月前頃から貴社の連絡担当者様あてに「受講決定通知兼振込依頼書」等を送付いたします。受講料は指定日までにお振り込みください。（恐れ入りますが、振込手数料は貴社でご負担ください）。

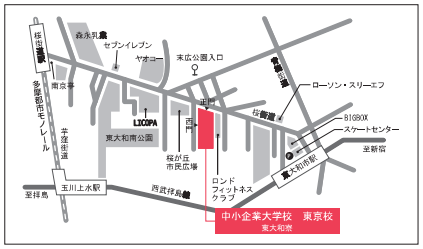
※納入後の受講料は、キャンセルされた場合にも一部または全額を申し受けますので予めご了承ください。
※より多くの企業の皆様が受講できるよう、原則として 1 コースあたり 1 社 2 名様までのお申し込みといたします（2 名を超える場合はキャンセル待ち扱いといたします）。

宿泊施設（東大和寮）

寮費：2,700 円／ 1 泊（税込）※寮費は変更になる場合があります。

宿泊施設を併設しております。
また、校内に食堂を併設しています。

中小企業大学校東京校　交通アクセス



JR山手線　高田馬場駅から／西武拝島線拝島方面行き　東大和市駅下車　徒歩10分
JR中央線　国分寺駅から／西武国分寺線小川駅乗り換え、西武拝島線拝島方面行き
　東大和市駅下車　徒歩10分
JR中央線　立川駅から／多摩都市モノレール　玉川上水駅下車　徒歩15分
　多摩都市モノレール　桜街道駅下車　徒歩15分
※西武線をご利用される場合、拝島線直通の急行または準急のご利用が便利です。
※受講生用の駐車・駐輪設備がございません。受講にあたっては電車・バス等の公共交通機関でお越しください。

インターネットによるお申込み方法

1 ホームページにアクセス

受講したい研修が決まったら、中小企業大学校のホームページにアクセス。
【東京校ホームページ】
https://www.smrj.go.jp/institute/tokyo/index.html

中小企業大学校　東京校　検索　※PC での申込みが便利です。

2 受講申込み

東京校トップページ下部「受講お申込み」をクリックします。

3 Web 申込み

「Web 申込み」をクリック。　※研修詳細ページからも申込みできます。

ご希望の研修コースをプルダウンしてお選びください。

以下必要事項をご記入ください。

4 確認画面 ▶ 申込み実行

申し込み画面に必要事項を入力後「確認画面へ」をクリックします。

内容が正しければ、「申込み実行」をクリック。

申込完了後東京校から確認メールが送付されます。

※確認メールが届かない場合や確認メールの内容が異なる場合は、お手数ですが東京校までご連絡ください。

次回からのお申込みが簡単に！

Web 企業 ID を登録がおすすめ！

Web 企業 ID を登録することで、次回からのお申込みがより簡単に！ぜひ、この機会にご登録ください。

登録方法
受講申込みのページ「事務連絡担当者」欄にある「Web 企業 ID の登録」で「可」を選択してください。

- 初回お申込み完了後、ご登録の e-mail アドレス宛に「お申込み受付の確認メール」が送信されます。
- 内容に従い、必ず Web 企業 ID のパスワード設定をお願いします。
- 次回以降は「Web 企業 ID を登録」欄に ID と設定したパスワードを入力しログインしていただくと企業情報などが自動で入力されるほか、過去の申込履歴をご覧いただけます。

No.25

タイトル	**あなたと職場が変わる！メンタルアップ研修**				
研修のねらい	現代の複雑な環境下では、仕事などでミスをしてしまったとき、物事がうまくいかず心が弱っていると感じるとき、挽回したいときに、速やかに立ち上がることができないことがあります。また、仕事内容や上司との関係性にストレスやプレッシャーを抱えている方も多いようです。 本研修では、特に若手社員の皆様に向けて、自分の仕事へのモチベーションをマネジメントし、メンタルをアップする方法や習慣、上手く自分のやる気やチャレンジ精神を育む方法を学びます。また、次世代のリーダーに求められる知識・スキル等を理解して、職場が活性化されることを目指します。				
研修の特長	・仕事への意欲を高め、自信をもって業務に臨む方法を学びます。 ・苦難や逆境を乗り越えるメンタルを育てて、前向きにチャレンジする力や習慣を習得します。 ・職場やチームでの人間関係を活性化するポイントを学びます。 ◆本コースでの学習と併せて、下記コースをご活用ください。 ・「No.6 若手リーダー研修（リーダーシップ編）【４月開催】」 2025年4月15日（火曜）～ 4月17日（木曜）〈3日間〉 ・「No.7 若手リーダー研修（リーダーシップ編）【10月開催】」 2025年10月28日（火曜）～ 10月30日（木曜）〈3日間〉 ・「No.26 信頼でつながり助け合う職場づくり講座」 2025年12月2日（火曜）～ 12月3日（水曜）〈2日間〉 ・「No.27 チームで成果をあげるマネジメント術」 2026年1月14日（水曜）～ 1月16日（金曜）〈3日間〉				
研修期間	2025年10月15日(水曜) ～ 10月16日(木曜) 〈2日間〉				
対象者	新任管理者、若手リーダーの皆様 ・日々の仕事に自信を持って取り組み、自己成長を図りたい方 ・自分や職場・チームを活性化したい方	定員	20 名	受講料	22,000円

日付	時間	科目	内容	講師
10/15（水）	9時20分～9時40分	**オリエンテーション**		中小企業大学校担当職員
	9時40分～12時20分	**脳のメカニズムを理解する**	自らのやる気を引き出してコントロールするために理解しておきたい脳のメカニズムに関する基礎知識を学びます。 ・脳は口にしている言葉の影響を受けている ・脳の法則を利用して、言葉や動作を使って感情をコントロールする ・言動を変えて、現実を変える	飯山　晄朗 人財教育家・メンタルコーチ
	13時20分～17時40分	**自分やチームのやる気を引き出すモチベーションマネジメント（演習）**	自らのモチベーションをマネジメントする手法や、自らを動機付けるための効果的なアプローチ手法、上司・同僚とのコミュニケーションの取り方等を、演習を通じて学び、スキルの定着を図ります。 ・感情のコントロールの仕方 ・コミュニケーションに必要な言葉の原則 ・モチベーションを向上させるコミュニケーション方法 ・自己肯定感と環境肯定感をつくる方法（演習）	
10/16（木）	9時20分～12時20分			
	13時20分～15時20分	**次世代リーダーのマネジメント手法**	自分の強みを活かしながら、自信を持って日々の仕事に取り組むことで、職場を活性化していく方法を学びます。 ・これからの時代に向けたマネジメント ・自らの強みを活かす方法 ・自分に求められている役割を考える・役割意識を醸成し、使命感をつくる方法	
	15時20分～17時20分	**職場で生かす自己行動計画の作成（演習）**	これまでの学習内容を振り返り、自らの業務や職場の活性化に向けて今後どのように取り組んでいくのか、目標設定、行動計画を作成します。 ・これからの自分を整理する（自己革新行動プランの作成）	
	17時20分～17時30分	**修了証書の授与**		中小企業大学校担当職員

※カリキュラムは都合により変更する場合がありますので予めご了承ください。

講師氏名	略歴
飯山　晄朗 （いいやま　じろう） 人財教育家・メンタルコーチ	家電メーカーに勤務しトップセールスを記録。商工団体の経営指導員に転じ、11年間で5,000件以上の経営相談をこなす。2006年、経営コンサルタント・リーダー専門コーチとして起業し、講演・研修講師として延べ4,000時間、受講者15,000名を超え、「コーチング手法で教える」研修スタイルが好評を得ている。またメンタルコーチとして高校野球の古豪を復活させたりオリンピックで金メダルを獲得する選手も育成。中小企業診断士、（金沢大学法学部非常勤講師、中小企業庁ビジネス創造等支援事業専門家）、商工会議所エキスパート、シニアアドバイザー。代表的な著書は「いまどきの子のやる気に火をつけるメンタルトレーニング」(秀和システム)「 勝者のゴールデンメンタル」(大和書房)