

# 40歳の壁を乗り越える研修 主な内容

## ◇ 到達目標

- ①自分にとって「壁」となっているものを整理する
- ②大きくなるマネジメント負荷を減らすための部下指導スキルを身につける
- ③自身の体力低下について、現状の把握と具体的な計画を立てる
- ④将来の漠然とした不安を解消し、モチベーションを向上させる

## ◇ 研修プログラム

### 1. 自分にとっての「壁」とは何か

- (1) 働くなかで誰でもぶつかる壁がある
- (2) 40歳でぶつかりやすい壁とは

### 2. 比重が高まる管理業務に対応する ～マネジメントスキルの強化

- (1) 管理職として上司とメンバーの間に立つ際の振る舞い
- (2) 広がる管理範囲に対応する
- (3) 悩みが多くなる部下指導のコツ
- (4) 任せることで部下を育て、負担を分散する

### 3. 自身の体と心の変化に対応する ～仕事の進め方

- (1) 重くなる仕事の責任とそれに伴うストレス

- (2) 40歳以降に起きやすい健康面での変化
- (3) 40歳以上こそ仕事のやり方を見直す必要がある
  - ①経験を生かし短い時間で成果をあげる
  - ②周りとの協働でカバーする

### 4. 思い通りに働き続けるために ～体力づくりを考える

- (1) 自分の現状を知る
- (2) 体力づくりで大切なこと
- (3) 継続していくためのポイント

### 5. 将来のキャリア・ライフイベントを想定する

- (1) キャリア・ライフイベント・マネーの面から今後を考えてみる
- (2) 仕事での立場や役割の変化を考える
- (3) プライベートでの楽しみ・チャレンジを見つける

### 6. 自分を知り、学ぶ姿勢を持ち続ける

- (1) 学び続ける姿勢が大切
- (2) 周囲と比べず自分の成長を楽しむ

### 7. まとめ

## 受講申込書

事業所・団体名					申込日 2023年	月	日
所在地	〒				TEL	(	)
申込に関する担当者	氏名	フリガナ	所属部署・職名等				
E-mailアドレス	@						
庄内産業振興センターから講座・セミナー等のお知らせメールの配信を希望しますか？（希望する・希望しない・登録済）							
受講料・テキスト代のお支払方法 どちらかにMをつけてください。	<input type="checkbox"/> 現金（初回講座の受付時）		<input type="checkbox"/> 銀行振込		受講決定通知と一緒に請求書をお送りします。 銀行振込の場合は手数料をご負担願います。		
受講者 1	氏名	フリガナ	性別	年齢	所属部署・職名等		
			男女	歳			
受講者 2	氏名	フリガナ	性別	年齢	所属部署・職名等		
			男女	歳			
受講者 3	氏名	フリガナ	性別	年齢	所属部署・職名等		
			男女	歳			

申込書枠内に必要事項をもれなくご記入のうえ、FAXでお申込みください。

【受講申込者が一定数に達しない場合は、開催を中止することがございますので、あらかじめご了承くださいようお願いいたします。】

**FAX 0235-23-3615**

送信先／公益財団法人庄内地域産業振興センター 〒997-0015 鶴岡市末広町3番1号 TEL 0235-23-2200(代)

【個人情報の取扱いについて】 申込書にご記入いただいた情報は、お申し込みされた講座を受講していただくために必要な事務連絡等に使用するとともに、参加者名簿（記録用・講師用）作成及び今後の庄内地域産業振興センターからのセミナー情報の提供に使用させていただきます。また、「法令等で要求された場合」を除き、第三者に開示・提供いたしません。