

【2025】3年次・教育研修 受講一覧（Bコース） 8時間／年

※1～5は、Aコース、Bコース共通です。

研修ID		研修内容	標準学習時間
研修名			学習形式
1	CB08710001 【動画】要点がわかる！キャリアデザイン2 人生100年時代のキャリアデザイン（スマホ対応版）	人生100年時代といわれる現代は、ひとりひとりに数回の転機が訪れる可能性があります。このため、すべての社会人にとってキャリアに関する情報収集と、人生100年時代をどう生きるかを考えることが必要です。 <目次> 1. イントロダクション：唯一無二のキャリアを育てよう 2. キャリアデザインの概要 3. これからのキャリアデザインに必要な考え方 4. 人生100年時代に起こりうること 5. 人生100年時代に必要な視点	0.5 アニメーション
2	CB30560001 【動画】ハラスメントのタイプと具体例 職場で我慢していませんか？（スマホ対応版）	多様化しているハラスメントのタイプを説明しています。また、自らが加害者にならないためにどうすればよいのか、被害を受けたらどう行動すればよいのかについて解説します。 <目次> ハラスメントのタイプと具体例 職場で我慢していませんか？	0.5 映像
3	GM000125F2 【動画】メンタルヘルス（セルフケア）講座一心身ともに健康で明るく過ごすためにー（第2版）（スマホ対応版）	病院に行くほどではないけれど、なんとなく調子が悪い、元気が出ないということはありませんか？それはもしかしたらストレスからくるメンタルの不調かもしれません。メンタル不調を長期化・重症化させないためには「いち早く気づく」「適切な対処をする」に尽きます。この講座ではストレスに関するあなたの傾向・特徴を知り、自分自身で対処をする方法を学びます。	1 映像
4	HS09190001 【動画】企業で取り組むコンプライアンス対策<事例編2>（スマホ対応版）	コンプライアンス違反への制裁や社会の目は年々厳しくなっており、現代の企業にとって欠かすことのできない、経営課題の1つです。本コースでは、著作権・SNSのように認識が甘くなりがちなケースや、パワハラ・ジェンダー問題のように他者を傷つけかねないケースを使って、どのような行為がコンプライアンス違反にあたるのか、心がけるポイントは何か、具体的な行動とあわせて解説します	0.5 アニメーション
5	XO00004503 【研修動画】ハイパフォーマンスを発揮するタイムマネジメント（2024年度配信）（第3版）（スマホ対応版）	■概要 タイムマネジメント＝スケジュール管理ではありません。タイムマネジメントは生産性の向上を目的に置いたスキルです。時短勤務やノー残業等、限られた業務時間の中で高い成果をあげなければならないためタイムマネジメントの重要性は高まっています。本研修ではタイムマネジメントを実践するための手法を学びます。研修を通じて高いパフォーマンスを発揮する術を身につけましょう。 ■主な内容 ・パフォーマンスが高い人の特徴 ・パフォーマンスを向上するタイムマネジメント ・個人ワーク ■講師 株式会社巧コンサルティング 代表取締役 志倉康之 氏 本コースは2024年開催の研修を編集しております。	1.5 映像
6	LW08810001 【動画】Microsoft Excel 2019 アドバンス（スマホ対応版）	Microsoft Excel 2019について、発展的な知識・操作方法を習得することを目的としています。 <目次> 1章 はじめに 2章 データベースの管理 3章 マクロの作成 4章 Excel VBA 5章 ウェブ用Excel 6章 その他の便利な機能	2 アニメーション
7	LW08830001 【動画】Microsoft PowerPoint 2019 ベーシック（スマホ対応版）	Microsoft PowerPoint 2019について、標準的な知識・操作方法を習得することを目的としています <目次> 1章 はじめに 2章 スライドショーの準備と実行 3章 表やグラフの挿入 4章 マスターとテンプレートの活用 5章 その他の便利な機能	2 アニメーション