

**ビジネスマナー・電話応対スキルの向上** 基本から応用まで、ワークを取り入れた研修で応対力を身につけます。

<p>20,000円 10:00～17:00</p> <p><b>基礎からはじめるビジネスマナー研修</b> マナーの重要性を理解し、最新の基本マナーを習得します。基本動作を身につけてレベルアップを図ります。</p> <p>4/23 (木) 岡26102 4/24 (金) 広26104 6/25 (木) 岡26125 10/23 (金) 岡26148 10/23 (金) 広26149</p>	<p>20,000円 13:00～17:00</p> <p><b>自分の声を聞き、好感度アップへ電話応対実践研修</b> 電話の特徴を理解し、好感が持てる電話応対の基本を学びます。言いまわしのクセを知り、改善点を見つけます。</p> <p>5/20 (水) 広26108 5/21 (木) 岡26109 1/19 (火) 岡26163</p>	<p>20,000円 13:00～17:00</p> <p><b>“自己流”の不安を解消！ビジネスEメールマナー研修</b> Eメールの基本マナーを習得し、書き方ひとつで、受信者の印象が異なることを理解します。相手に伝わる表現方法のポイントを習得します。</p> <p>7/16 (木) 岡26131</p>
---	---	--

**業務改善・生産性の向上** “今日からできる”改善のポイントをさまざまな切り口から学び、業務効率化を目指します。

<p>30,000円 10:00～17:00</p> <p><b>チームの生産性を高める業務改善研修</b> 生産性向上の目的や業務改善に取り組む意義を本質的に理解し、自社の業務を見える化することで、自分が改善できる取り組みを考え、実務に活かすスキルを身につけます。</p> <p>6/10 (水) 岡26117 11/11 (水) 岡26153</p>	<p>30,000円 10:00～17:00 <b>リニューアル</b></p> <p><b>仕事効率のアップが成果のカギ！実践で鍛える段取り力向上研修</b> 段取り力の重要性を理解し、「仕事の見える化」「優先順位の設定手順」など生産性・効率性を高める手法を学びます。「段取り上手」になるコミュニケーション術を習得します。</p> <p>6/18 (木) 岡26120 7/14 (火) 広26129 1/14 (木) 岡26162</p>	<p>30,000円 10:00～17:00</p> <p><b>時間を作り出し、仕事の質を高めるタイムマネジメント研修</b> 自分の時間の使い方のパターンを理解し、仕事を分類し、優先順位をつけ、計画を立てられるようにします。協力して仕事を進めるためのコミュニケーション力を磨きます。</p> <p>7/15 (水) 岡26130 9/4 (金) 広26139 2/5 (金) 岡26167</p>
<p>30,000円 10:00～17:00 <b>リニューアル</b></p> <p><b>5Sでなくすムリ・ムダ・ムラ 業務効率化のための5S基本研修</b> 5Sの基礎知識と具体的な実践方法を習得し、情報整理や業務効率化に繋がります。安全・QCDへの影響も理解し、実務で活かせる実践的な知識を身につけます。</p> <p>7/22 (水) 岡26133</p>	<p>30,000円 10:00～17:00</p> <p><b>エラーを未然に防ぐ思考と技術 ヒューマンエラー防止研修</b> ヒューマンエラーの本質を理解し、日常業務に活かせる予防策を学び、発生要因を特定する方法を理解します。業務の効率性と安全性を両立させ、継続的な業務改善につなげます。</p> <p>11/12 (木) 広26155 11/13 (金) 岡26156</p>	

**コミュニケーションスキルの強化** 他者とのコミュニケーションを円滑におこなうためのスキル習得などを目指します。

<p>30,000円 10:00～17:00</p> <p><b>自己尊重で良好な人間関係づくり コミュニケーション研修</b> 良好な人間関係を構築するために、コミュニケーションの重要性を理解し、お互いを尊重する姿勢と、信頼につながるコミュニケーションスキルを習得します。</p> <p>6/9 (火) 岡26116</p>	<p>30,000円 10:00～17:00</p> <p><b>協働意識を高めて成果を出す 関係構築力・巻き込み力向上研修</b> 人間心理と行動原理について理解することで、仕事で関わる人や周囲の協力を引き出す巻き込み力を身につけます。</p> <p>6/19 (金) 岡26121 10/27 (火) 岡26150</p>	<p>20,000円 13:00～17:00 <b>新企画</b></p> <p><b>自分も相手も尊重した自己表現 アサーティブコミュニケーション研修</b> アサーティブの意味を理解し、相手と自分の双方にとってメリットのあるコミュニケーションを学びます。一方的な解釈による誤解を防ぎ、実践的なテクニックを身につけます。</p> <p>6/24 (水) 広26124</p>
<p>30,000円 10:00～17:00 <b>リニューアル</b></p> <p><b>上司からの信頼と安心感を高める実践！報連相研修</b> 報告・連絡・相談の基本的な考え方や手法を学び、実践を交えて「今日から使える」状態を目指します。職場内での円滑なコミュニケーション力を高めます。</p> <p>7/17 (金) 岡26132 1/22 (金) 岡26166</p>	<p>30,000円 10:00～17:00</p> <p><b>働きやすい職場づくりと相談対応のスキルを身につける ハラスメント防止研修</b> 時代とともに変化するハラスメント問題の現状や社会の動きについての基本的知識を学び、ハラスメントを起こさない職場づくりや、適切な相談対応の方法を身につけます。</p> <p>7/24 (金) 岡26135</p>	

お申し込み方法 <https://capla-kensyu.jp/>

キャプラ研修サーチ 検索

「キャプラ研修サーチ」のサイトよりお申し込みください。

**キャンセル規定・注意事項**

- お申し込みキャンセル期限は、開催日の7日前まで(中6日必要)です。それ以降のキャンセルは、事務手数料として受講料の半額をご請求させていただきます。ただし、セミナー当日にご連絡なく欠席された場合は、全額をご請求させていただきます。あらかじめご了承ください。(※4月開催の新入社員研修は除く)
- キャンセルのご連絡は、メールでお願いいたします。(capla-kensyu@capla.co.jp)
- 新入社員研修シリーズを含む全てのセミナーは「個人でのお申し込み」(個人でコンサルタント業、研修講師業をされている方を含む)のお申し込みはご遠慮いただいております。
- お申し込み人数が研修実施に必要な最低人数に達しない場合や、感染症拡大、震災・豪雨などの自然災害により、やむを得ずセミナーを延期、中止、または開催方法の変更をする場合がございます。あらかじめご了承ください。
- 受講料はすべて税抜き価格の表示となります。
- その他、詳しい規定及び注意事項につきましては、キャリアプランニング研修サーチWEBの「セミナー受講に関する注意事項」をご確認ください。(https://capla-kensyu.jp/seminar\_info)

株式会社キャリアプランニング  
**2026 公開セミナー  
職種・目的別早見表**

2026年4月～2027年2月開催

**「伸びる」×「伸ばす」研修がここにある**



マスター・ニャプラ

**だから選ばれる、キャリアプランニング公開セミナー3つの特徴**

- 体系的な学びが可能 豊富な研修ラインナップ**

経験豊富で多彩な講師による充実のプログラムと目的に合わせた研修ラインナップで、体系的かつ効果的な受講が可能です。
- 少人数制の参加型プログラムでしっかり身につく**

演習を取り入れた参加型の研修と少人数制で目の行き届く体制で、短時間でもしっかりと研修内容が身につきます。
- 異業種・他企業など参加者との交流が可能**

公開型の研修のため、異業種や他企業の社員との交流もでき、多様な価値観に触れることができる貴重な機会となります。

はたらくの、その先に。



**株式会社キャリアプランニング**  
教育研修営業部  
〒700-0901 岡山市北区本町6番36号 第一セントラルビル  
Tel.086-224-8221  
受付時間:9:00～18:00(土日祝除く)





マスター・ニャブラ

目的に合わせて体系的に受講いただくことで、より理解が深まり、個人および組織の成長につながります。

役割理解

セルフマネジメントスキルの醸成

職種別（会計／営業／人事・総務）

部下育成・チームづくりの強化

思考力・課題解決力の醸成

業務改善・生産性の向上

ビジネスマナー・電話対応スキルの向上

コミュニケーションスキルの強化

※いずれの講座も、単体での受講も可能です。

**役割理解** 組織の中で各階層ごとに求められる必要な役割を理解し、それぞれの役割に応じたスキルや知識の習得を目指します。

◎ 管理職・上級管理職向け

30,000円 10:00～17:00
基本と役割を理解し、組織を成功に導く管理職基本研修
組織の価値観とは何かを再確認し、組織内での管理職に求められる役割と、自身の課題を認識し、チーム力を高める部下育成を目指します。
5/19(火) 広26106 5/20(水) 岡26107 11/6(金) 岡26151

30,000円 10:00～17:00
業績アップと部下育成につなげる評価者基本研修
評価の本来の目的と評価者の役割や評価の着眼点と陥りやすい傾向について理解します。また評価を「効果的な部下育成」につなげるためのスキルを身につけます。
6/24(水) 岡26123 12/9(水) 岡26160

30,000円 10:00～17:00
目標設定を正しく理解し、意欲的に取り組む人材育成を目標設定、進捗管理研修
目標設定について正しく理解し、基本ルールに基づいた目標設定スキルを身につけます。また、目標達成に向けて意欲的に取り組む人材育成を目指します。
7/14(火) 岡26128 1/21(木) 岡26165

30,000円 10:00～17:00 リニューアル
正しいリスク管理で会社・組織を守る管理監督職のためのコンプライアンス基本研修
コンプライアンスの知識を多角的に深めることで、リスク管理をおこないます。また企業として行うべき対策の優先順位付けの方法を身につけます。
11/12(木) 岡26154

30,000円 10:00～17:00
次世代リーダーとして基本の行動を学ぶ監督職・リーダー研修
組織の価値観とは何かを再確認し、組織内で監督職に求められる役割を認識し、次世代リーダーとしての基本の行動力を身につけます。
6/16(火) 広26118 6/17(水) 岡26119 1/20(水) 岡26164

33,000円 各日 9:00～17:00
【一般向け】新入社員研修<2日コース>
社会人としての心構え、代表者意識、モラルなどを醸成します。チームの一員として、仕事の進め方を学びます。
4/2(木)-3(金) 岡26001 広26002 福26003 4/6(月)-7(火) 岡26004

30,000円 10:00～17:00
チームの中核としてリーダーシップを発揮する中堅社員基本研修
組織の価値観とは何かを再確認し、組織内で中堅社員に求められる役割を認識します。職場の課題に前向きに取り組む、後輩指導やリーダーシップ向上のスキルを習得します。
5/26(火) 広26112 5/27(水) 岡26113 10/22(木) 岡26147

20,000円 9:00～17:00
【一般向け】新入社員研修<1日コース>
社会人としての心構え、代表者意識、モラルなどを醸成します。言語、非言語のコミュニケーションの違いを理解し、ビジネスマナーを習得します。
4/3(金) 岡26005 広26006 4/6(月) 岡26007

33,000円 各日 9:00～17:00
【製造業向け】新入社員研修<2日コース>
社会人としての心構え、代表者意識、モラルなどを醸成します。製造業に必要な SQCDE の重要性を理解します。
4/2(木)-3(金) 岡26008 広26009 福26010 4/6(月)-7(火) 岡26011

20,000円 9:00～17:00
【一般・製造業共通】新入社員フォローアップ研修
入社後を振り返り、仕事の悩みに向き合います。周囲と円滑な人間関係を築くためのコミュニケーションについて学び、協働意識を醸成します。
6/10(水) 広26015 6/11(木) 岡26016

20,000円 9:00～17:00
【一般向け】新入社員レベルアップ研修
入社後を振り返り、これまでの自己評価と、これからの目標を設定します。チームワークを高めるためのコミュニケーションについて学びます。
9/9(水) 福26017 9/10(木) 広26018 9/11(金) 岡26019

30,000円 10:00～17:00
自己理解を深め、ストレスに強くなるセルフマネジメント研修
ストレスの原因をポジティブにとらえ、心の健康を保ちながら対応する力を養います。自らの思考パターンを知ることによって視野が広がり、今までと異なるもの見方ができるようになります。
8/21(金) 岡26136

30,000円 10:00～17:00 新企画
自身と組織のレジリエンスを強化する公認心理師から学ぶレジリエンス強化研修
ストレスに対処する基盤となる知識を獲得し、自身の経験として活かすスキルを身につけます。部下がレジリエンスを発揮できる関係構築方法を習得します。
10/6(火) 広26141 10/7(水) 岡26142

30,000円 10:00～17:00
「怒り」をコントロールし、人間力・組織力を高める！アンガーマネジメント研修
「怒り」の感情特性を正しく理解し、コントロールすることで、良好な人間関係を構築するためのコミュニケーションスキルを身につけます。
11/25(水) 岡26159

20,000円 9:00～17:00
【製造業向け】新入社員レベルアップ研修
入社後を振り返り、これまでの自己評価と、これからの目標を設定します。SQCDEの再確認をおこない、改善活動に活用します。
9/16(水) 福26020 9/17(木) 広26021 9/18(金) 岡26022

セルフマネジメントスキルの醸成
自己の思考のクセを把握し、モチベーションコントロールの基礎を習得します。

30,000円 10:00～17:00
自己理解を深め、ストレスに強くなるセルフマネジメント研修
ストレスの原因をポジティブにとらえ、心の健康を保ちながら対応する力を養います。自らの思考パターンを知ることによって視野が広がり、今までと異なるもの見方ができるようになります。
8/21(金) 岡26136

30,000円 10:00～17:00 新企画
自身と組織のレジリエンスを強化する公認心理師から学ぶレジリエンス強化研修
ストレスに対処する基盤となる知識を獲得し、自身の経験として活かすスキルを身につけます。部下がレジリエンスを発揮できる関係構築方法を習得します。
10/6(火) 広26141 10/7(水) 岡26142

30,000円 10:00～17:00
「怒り」をコントロールし、人間力・組織力を高める！アンガーマネジメント研修
「怒り」の感情特性を正しく理解し、コントロールすることで、良好な人間関係を構築するためのコミュニケーションスキルを身につけます。
11/25(水) 岡26159

20,000円 9:00～17:00
【製造業向け】新入社員レベルアップ研修
入社後を振り返り、これまでの自己評価と、これからの目標を設定します。SQCDEの再確認をおこない、改善活動に活用します。
9/16(水) 福26020 9/17(木) 広26021 9/18(金) 岡26022

**職種別** 各職種のキャリア過程に必要なスキルや手法を学び、スキルアップを目指します。

◎会計：企業会計に携わる方だけでなく、数字から企業を紐解く見方を学ぶこともできます。

30,000円 10:00～17:00
ビジネスに活かす会計入門研修
会計の仕組みの基礎を理解し、会社にとってなぜ会計が大切なのかを学びます。会計を初めて学ぶ方、久しぶりに復習をしたい方におすすめです。
6/4(木) 岡26114

30,000円 10:00～17:00
現場で活かせる知識を身につける管理職のための決算書の見方・使い方研修
会社における決算書の意義を理解し、決算書の見方を身につけます。財務分析の基本と、経営に活かすポイントを学びます。
7/9(木) 岡26127

30,000円 10:00～17:00
業績分析力向上のための管理会計の基本研修
原価計算や損益分岐点のポイントなど、日常に使える管理会計の基本を身につけます。どのように数字を使って経営判断するのかを実感していただきます。
10/14(水) 岡26144

◎営業：営業職に配属予定の新入社員の方、改めて営業の基礎を学びなおしたい若手社員の方におすすめのシリーズです。

20,000円 10:00～17:00 リニューアル
営業初心者の不安を解消基礎からはじめる営業研修
営業としての心構えや商談時のマナー、ルールなどの基礎を身につけます。演習を通して、提案からクロージングまでの一連の流れを理解します。
5/14(木) 岡26105

30,000円 10:00～17:00 リニューアル
顧客の真のニーズを掴むヒアリングと仮説提案力営業スキル向上研修
提案に繋げるための質問力、共感力などのコミュニケーション力を強化し、相手のスタイルに応じた対応手法を身につけます。
6/23(火) 岡26122

30,000円 10:00～17:00
販路開拓で盤石な顧客基盤を確立新規顧客開拓営業研修
苦手意識を持つ方が多い営業における新規顧客開拓に対して、ツールを活用し挫折することなく、明日から誰でも即実践できる、効果的な営業方法を学びます。
10/20(火) 岡26146

◎人事・総務：地方での採用戦略立案、人事交流によるつながりの創出を目的としたセミナーです。

30,000円 10:00～17:00 新企画
自社の魅力発信が採用戦略のカギ！人事交流ができる採用力強化研修
地方における採用について、若手人材・即戦力人材を惹きつける仕組みを学びます。採用担当者のランチ交流会を通じて有益な情報交換をおこないます。
5/22(金) 岡26110

**思考力・課題解決力の醸成** 問題解決や業務改善、顧客理解など、様々なビジネスシーンに必要な思考力の向上を目指します。

30,000円 10:00～17:00
ゼロから鍛える「論理的思考」ロジカルシンキング研修
ビジネスシーンにおける論理的思考の必要性を理解し、演習を通じて、実際の活用法や論理的な伝え方や考え方を身につけます。
5/26(火) 岡26111 11/17(火) 広26157 11/18(水) 岡26158

30,000円 10:00～17:00
無意識の偏見を無くし、職場の風土改善へアンコンシャスバイアス研修
無意識の思い込み（アンコンシャスバイアス）に対する正しい対処法を習得し、多様な価値観を受け入れる心理的安全性の高い組織づくりにつなげます。
10/15(木) 岡26145

**部下育成・チームづくりの強化** 部下育成に効果的な手法を習得し、強い組織づくりに貢献できるスキルを身につけます。

20,000円 13:00～17:00 リニューアル
OJTの基本技術と接し方 はじめて指導担当者になる方のためのOJT研修
OJTの基本的な目的や進め方を理解し、効果的に指導育成・早期戦力化できる指導法を習得します。業務指導を通じて、コミュニケーションの活性化、良い関係構築につなげます。
4/22(水) 岡26101 4/23(木) 広26103

30,000円 10:00～17:00 新企画
叱らずに伝わる！褒め方・対話力で人を育てるリーダー研修
「褒める」「対話する」ことで部下を育成指導する技術を学びます。「対話型リーダー」として部下の自律性を引き出し、組織を率いる力を身につけます。
6/5(金) 岡26115

30,000円 10:00～17:00
メンバーの能力と主体性を引き出すコーチング研修
主体的行動をとれるメンバー育成と環境づくりのための基本のコーチングスキルを習得します。また、1on1が機能するための前提条件を理解し、実務に活かす力を身につけます。
7/8(水) 岡26126 12/10(木) 岡26161

30,000円 10:00～17:00
「チーム力」の差が、会社の成長を左右する！チームビルディング研修
部下の主体性を引き出す関わり方を理解し、組織づくりの基本的な考え方を学ぶことで、目標達成に効果的な組織運営につなげます。
7/23(木) 岡26134

30,000円 10:00～17:00
心理的安全性を高め、組織の活性化を図るエンゲージメント向上研修
「内省と自己開示」を基本とした相互理解と、多様性とエンゲージメントの本質を理解し、職場の根源的な問題発見につなげます。
8/25(火) 岡26137

30,000円 10:00～17:00
次世代リーダーとして身につけておきたいリーダーシップ＆フォロワーシップ研修
目まぐるしく変化する社会に対応できる柔軟な思考を養い、リーダー候補としてメンバーを巻き込み、成果を上げるための「リーダー思考」について学びます。
8/26(水) 岡26138

30,000円 10:00～17:00
多様化する部下への関わり方を学ぶ面談スキル向上研修
現代の若年層の価値観を理解したうえで、相談の受け方やより深い「傾聴」のポイントを学びます。面談を通じて、部下の目標達成に向けた成長を支援できるスキルを習得します。
9/17(木) 岡26140

30,000円 10:00～17:00
4つの成長段階に合わせて、育成に直結するアプローチを成長ステージ別育成法習得研修
部下を最速かつ適切に成長させるための指導育成方法とコミュニケーションスキルを身につけます。さらに、部下指導育成に自信を持ち、やりがいや意欲を醸成します。
10/8(木) 岡26143

30,000円 10:00～17:00
異なる価値観を尊重し、互いに成長し目標達成を目指すチーム力を上げるリーダー育成研修
リーダーに求められる役割を理解し、多様な人材が持つ異なるアイデアや意見を活かし、成果を上げるスキルを学びます。
11/10(火) 岡26152