

2026 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。

2026年度 公開研修 ラインナップ

階層別研修

課長	<h3>課長研修</h3> <p>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</p>
リーダー 係長	<h3>マネジメント基礎研修</h3> <p>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</p>
中堅	<h3>中堅社員研修</h3> <p>立場・役割、育成・動機づけ、問題解決、 職場のまとめ役（コミュニケーション・ファシリテーション）、行動計画立案</p>
若手	<h3>若手社員研修</h3> <p>立場と役割、自分の特徴、周囲の 期待と要望、行動計画立案</p>

課題別研修

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

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～

わかりやすく伝えるための段取り、良い/悪いプレゼン、
実践練習で改善点に気づく

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

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

勘違いから学ぶ思考のトレーニング研修

管理者の思考術、場の創造と問題の発見
解決策の立案と適切な伝達

KT(ケプナー・トリゴー)法に学ぶ管理者 の合理的判断力強化研修

KT法とは何か
4つのプロセスの理解と合理的な判断力の強化

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

2026年11月25日(水)～26日(木)

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するとともに、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、振り返りと交流のステップを通じて、マネジメントの課題解決を考えていきます。

マネジメント基礎研修

2026年7月7日(火)～8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

2026年10月27日(火)～28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

2026年9月9日(水)～10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、同じ職場の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、自身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活かすため、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)

2026年12月8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、働き方が多様化する中で、ご自身のキャリア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)

2026年11月11日(水)

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、ご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生き生きと働き続けるための、今後の取り組み姿勢について考えるワークショップです。

課題別研修～業務改善・思考法～

<h3>効果的な仕事の進め方研修</h3> <p>2026年9月15日(火)</p> <p>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。</p> <p>「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」といった若手社員の方におすすめの研修です。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、自分自身の仕事の進め方を振り返ることができます。</p>	<h3>計画管理技法基礎研修</h3> <p>2026年10月8日(木)</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<h3>思考法基礎研修</h3> <p>集合 :2026年9月8日(火) オンライン:2026年12月14日(月)</p> <p>柔軟な発想法やロジカルシンキングの基本を身につけ、業務の見直しや改善、考え方の整理に活かす。</p> <p>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できるよう、ワークを通じて理解を深められるプログラムになっています。</p>
--	--	---

課題別研修～コミュニケーション～

<h3>発表力向上研修</h3> <p>～わかりやすく伝えるプレゼンスキル～</p> <p>2026年6月24日(水)</p> <p>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。</p> <p>「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、録画したご自身のプレゼンを見返して、話し方のクセを知ることができます。少人数での実践練習なので、プレゼンに苦手意識のある方もリラックスしてご受講いただけます。</p>	<h3>ビジネスコミュニケーション研修(初級)</h3> <p>今年度開講なし ご希望がございましたらお問い合わせください</p> <p>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つける。</p> <p>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。</p>	<h3>ビジネスコミュニケーション研修(上級)</h3> <p>2026年11月27日(金)</p> <p>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つけ、部門内外との交渉・調整に活かす。</p> <p>「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。</p>
--	---	--

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

マネジメントの課題に
合わせて学べる

勘違いから学ぶ 思考のトレーニング研修

2026年10月5日(月)

管理者として身につけたい思考術を磨く。

管理者として、職場で起こる問題に適切な思考術で向き合えるようになることを目指します。職場で「心理的安全性」や「多様化」、「効率化」を求められたとき、それらの言葉が表す状態を「勘違い」しているかもしれません。職場の問題の解決策を立案し、周囲へ適切に伝達できる方法も学びます。

KT(ケプナー・トリゴー)法に学ぶ 管理者の合理的判断力強化研修

2026年8月6日(水)

KT法の思考プロセスを参考に管理者としての合理的判断力を強化する。

管理者に求められる能力には様々なものがありますが、ビジネス環境がますます複雑になる昨今において「合理的な判断力」は不可欠なものになっています。長年にわたり多くの企業で取り入れられてきたKT法を参考に、管理者の合理的判断力の強化について考えます。

◆本研修はケプナー・トリゴー社の公式研修ではなく、KT法の公開情報、文献を参考に当社が構成したものです。

ハラスメント防止研修

2026年6月19日(金)

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ます。本研修は管理職の方を対象に、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、ハラスメントの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

2027年1月8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」というお悩みの声から、ラインナップに加わった研修です。本研修では、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、ぜひ受講いただきたい内容です。

2026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	11月25日(水)～26日(木)	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	7月7日(火)～8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	10月27日(火)～28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9日(水)～10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15日(火)	10:30～17:00	15名	●	-	-	-
	⑥	計画管理技法基礎研修	オンライン	10月8日(木)	10:30～17:00	24名	-	●	●	-
	⑦	思考法基礎研修（集合）	集合	9月8日(火)	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14日(月)	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24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）	-	26年度開講なし	-	-	●	-	-	-
	⑪	ビジネスコミュニケーション研修（上級）	集合	11月27日(金)	10:30～17:00	30名	-	●	●	-
	⑫	女性リーダー育成研修	集合	2027年1月8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19日(金)	9:00～12:00	30名	-	-	-	●
	⑭	勘違いから学ぶ思考のトレーニング研修	オンライン	10月5日(月)	9:00～12:00	24名	-	-	-	●
	⑮	KT法に学ぶ管理者の合理的判断力強化研修	オンライン	8月6日(木)	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8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11日(水)	10:30～17:00	20名	年齢別			

※「効果的な仕事の進め方研修」と「ビジネスコミュニケーション研修（初級）」は隔年開講となります。ご要望がございましたら、お問い合わせください。

※開催形式や時間は、変更になる場合もございます。予めご了承ください。

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

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にございます。
[公開研修のご案内 - 株式会社アルプスビジネスクリエーション\[ABC\]](#)

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

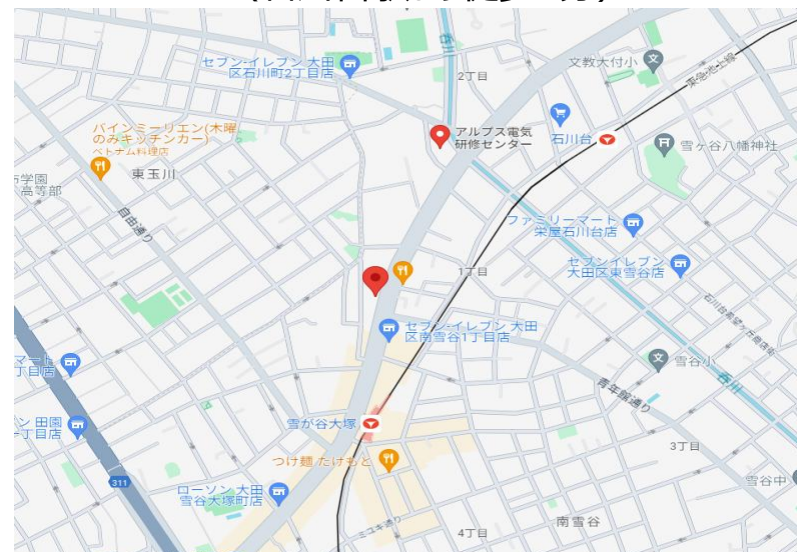
人材サービス部 研修カウンセリング課

<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