

2～5年目の“伸び悩み期”を突破する実践研修

しくじり 変換力研修

～「しくじり」を防ぎ、活かし、成長につなげる～

TARGET

入社2～5年目 若手社員

FORMAT

対面／オンライン対応可



なぜ、2～5年目の若手は伸び悩むのか

業務には慣れたが、
次のステップが見えにくい

⚠ 失敗＝評価低下という
不安が強まる時期

結果として生じる課題

- ⚠ 言われたことしかしない
- ⚠ 一人で考え、試すことを避ける
- ⚠ マニュアルへの依存が進む



**「失敗を恐れて挑戦しない」ことこそが、
若手の成長を止めてしまう
最大リスクです。**

本研修が大切にしている考え方



01

失敗はこわくない。成長に必要な糧

失敗を否定せず、挑戦の結果として捉えるマインドセットを醸成



02

基本は、失敗しないように未然に防ぐ

リスク予測と準備の重要性を学び、プロフェッショナルとしての基本を徹底



03

失敗したときの「受け止め方」がその後を左右する

感情に流されず、事実を客観的に受け止めるレジリエンスを強化



04

失敗を学びに変え、次の行動につなげる

再発防止策を具体化し、組織の知恵として蓄積するプロセスを習得

本研修は「失敗してもいい」と促す研修ではありません。失敗を“感情”で終わらせず、“学びと行動”に変換する力を育てます。

研修後、若手社員に期待する変化



マインドと
行動の**変容**



失敗を過度に恐れず、
挑戦できるようになる



リスクやヒヤリハットに
事前に気づける



失敗時に自分を責めすぎず、
冷静に振り返れる



失敗経験を言語化し、
次の行動に落とせる



一人で抱え込まず、
周囲と「壁打ち」できる

標準プログラム

Intro

オリエンテーション・目的共有

研修の狙いと進め方を確認し、マインドセットを整える

01

しくじりなくして成長なし

失敗と成長の関係性を理解し、心理的なブロックを外す

02

失敗を未然に防ぐ視点

リスク認識と予防のスキルを学び、プロとしての基本を確認

03

失敗したときの受け止め方

感情管理と思考の切り替えを行い、冷静に対処する力を養う

04

失敗から学び、次に活かす

経験の言語化と行動化のプロセスを実践する

Outro

まとめ・行動宣言

学びの定着を確認し、明日からの実践への決意を固める

🕒 半日・3～3.5時間



📌 1日版・分割開催にも
柔軟に対応可能です

本研修の特徴と期待される効果

📦 本研修の特徴

- ✓ 精神論にしない
(考え方の枠組みを活用)
- ✓ 失敗を美化しない
(学びまで落とす)
- ✓ 実習中心で自分ごと化
- ✓ 若手が“一人で抱えない”構造づくり

📈 期待される効果

- 📈 若手の挑戦回避・受け身姿勢の緩和
- 📈 失敗の早期共有、リスク感度の向上
- 📈 メンタル不調・萎縮の予防



shutterstock.com - 2234531499

将来展開 ※管理職向け「心理的安全性研修」との連動も可能です