

01

コミュトレ学習・1週間の過ごし方

まずは、コミュトレ学習の進め方を確認しましょう。
ご自分の普段の生活と照らし合わせながら、
日々の過ごし方をイメージしてみてください。

02

学習の進め方・スケジュール

学習しているコースの理想的な進捗ペースを
確認しましょう。
その上で、トレーニングの開催日時を確認し、
参加予定日を決めていきましょう。

学習の進め方やスケジュールの立て方で
お困りのことがあれば、
ユニットの担当アドバイザーへご相談ください



【例】土日休みの場合

月～金曜日

土・日曜日

1日15分の学習

1日30分の学習

～1か月

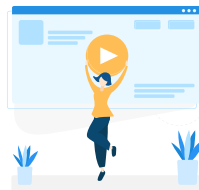
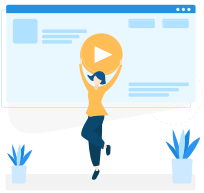
Web講義

Web講義

復習・トレーニング準備

復習・トレーニング準備

2か月目以降



1回90分のトレーニング

トレーニング

～1か月：フリトレ中心
2か月～：ユトレ中心



【月1回】1回90分

ラーニングセッション

学習期間終了月の
翌月まで参加可能



計画的に学習を
進めまSHOW！



ご自身の学習ユニットを選択してください。
コース別の学習の流れ、トレーニングのスケジュールを
ご確認ください。

[正しく指示を理解する（メンバーシップ）](#)

[上司と信頼関係を構築する（フォロワーシップ）](#)

[職場の人間関係を良好にする（リレーションシップ）](#)

[会議で論理的な発言をする（ディスカッションスキル）](#)

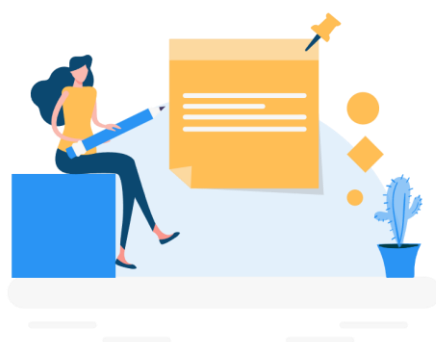
[人前で自信をもって話す（スピーチ・プレゼンスキル）](#)

[顧客に魅力的な提案をする（セールススキル）](#)

[部下をマネジメントする（マネジメントスキル）](#)

正しく指示を理解する

—メンバーシップ—



● 学習の流れ

[Bコース](#)

[Aコース](#)

● [トレーニングスケジュール](#)

[ユニット一覧へ戻る](#)

13週間

ユニトレ

4回





フリトレ

7回

Web講義

28本

※あくまで理想の学習の流れです。以下のペースを参考にして、学習が遅れないよう注意してください。

START !	1 週	2 週	3 週	4 週
Web講義	Step 1~3 指示を受ける 前提知識	Step 4~10 要点を漏らさない 指示の受け方	Step 11~17 不明点を把握して 質問をする	Step 18~20 指示内容を 復唱する
ユニトレ				Step21 ユニトレ 手順演習①
	まずは、指示を受ける ための前提知識について 学びましょう。	指示を受ける上で重要な、 聴き方やメモの取り方を 身に着けましょう。	この段階で、 フリトレにも出席する ポヨ	正しい指示の受け方の 手順演習です。Step20 を受講したら、出席しま しょう。
フリトレ	フリトレ 1回目	フリトレ 2回目	フリトレ 3回目	
5 週	6 週	7 週	8 週	9 週
Step 24~28 印象の良い 指示の聴き方				Step31 完了後 最終知識テスト
Step23 ユニトレ 応用演習① 中間実技テスト			Step30 ユニトレ 応用演習②	
step23の応用演習では、 中間実技テストが実施されます。自分の現状 の学習結果を確認してみましょう。			Step31までのステップ&復習テストを全てクリアす ると、最終知識テストが受験できます。最終知識テ ストをクリアして、最終実技テストに出席しましょう。	
	フリトレ 4回目	フリトレ 5回目		フリトレ 6回目
10 週	11 週	12 週	13 週	GOAL !
	Step32 ユニトレ応用演習③ 最終実技テスト			Bコースお疲れ様でした！ 次、Aコースにステップアップする方は、 また頑張りましょう！ Lab会員の方は、活動を通して実践を続け るポヨ！
	ついに、最終実技テ ストです。気合を入れて 頑張るポヨ！	予備期間です。 学習結果を確認して、今後に向けてしっかりと復 習しておきましょう。		
フリトレ 7回目				

10週間

ユニトレ

4回




フリトレ

4回

Web講義

22本

※あくまで理想の学習の流れです。以下のペースを参考にして、学習が遅れないよう注意してください。

START !	1 週	2 週	3 週
Web講義	Step 1~5 上司の立場と組織視点 曖昧な指示のパターン	Step 6~10 指示された業務を想定した 質問の方法	Step 11~15 上司の回答パターンの理解と 指示内容のすり合わせ方
ユニトレ			
	まずは、能動的に指示を受け る前提知識について理解しま しょう。	この段階で、フリトレに も出席するポコ	
フリトレ	フリトレ 1回目	フリトレ 2回目	フリトレ 3回目
4 週	5 週	6 週	7 週
Step 19~22 好印象を与えるノンバーバル 指示の例外対応法			Step25 完了後 最終知識テスト
Step16 ユニトレ 手順演習①	Step18 ユニトレ 応用演習① 中間実技テスト	Step24 ユニトレ 応用演習②	
曖昧な指示を受ける手順演習です。 step15を受講したら、出席しまし ょう。	step18の応用演習では、 中間実技テストが実施されます。自分の現状の学 習結果を確認してみましょう。	Step25までのステップ&復習テストを全てクリアすると、 最終知識テストが受験できます。最終知識テストをクリア して、最終実技テストに出席しましょう。	
			フリトレ 4回目
8 週	9 週	10 週	GOAL !
Step26 ユニトレ 応用演習③ 最終実技テスト			Aコースお疲れ様でした！ 次、ほかのユニットにも、チャレンジす る方は、また頑張りましょう！ Lab会員の方は、 活動を通して実践を続けるポコ！
ついに、最終実技テスト です。気合を入れて頑張 るポコ！	予備期間です。 学習結果を確認して、今後に向けてしっかりと 復習しておきましょう。		

11月

※LS = ラーニングセッション

月	火	水	木	金	土	日
				1 19:00 中級フリトレ	2 13:00 中級フリトレ	3 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ 15:30 初級フリトレ
4	5 定休日	6	7 19:00 中級フリトレ	8	9 13:00 中級フリトレ 13:00 LS 15:30 初級フリトレ	10 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ
11 定休日	12 定休日	13 19:00 中級フリトレ	14 19:00 ユニトレ	15 19:00 LS 19:00 中級フリトレ	16 13:00 中級フリトレ	17 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ 15:30 初級フリトレ
18 定休日	19 定休日	20	21 19:00 中級フリトレ	22	23 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	24 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ 17:30 LS
25 定休日	26 定休日	27 19:00 中級フリトレ	28 19:00 ユニトレ	29 19:00 中級フリトレ	30 13:00 中級フリトレ	

12月

※LS = ラーニングセッション

月	火	水	木	金	土	日
						1 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ 15:30 初級フリトレ
2 定休日	3 定休日	4	5 19:00 中級フリトレ	6	7 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	8 13:00 中級フリトレ 13:00 LS 15:30 ユニトレ
9 定休日	10 定休日	11 19:00 中級フリトレ	12 19:00 ユニトレ	13 19:00 中級フリトレ	14 13:00 中級フリトレ	15 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ 15:30 初級フリトレ
16 定休日	17 定休日	18	19 19:00 LS 19:00 中級フリトレ	20	21 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	22 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ
23 定休日	24 定休日	25 19:00 中級フリトレ	26 19:00 ユニトレ	27 19:00 中級フリトレ	28 13:00 中級フリトレ 17:30 LS	29 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ 15:30 初級フリトレ
30 年末年始休業	31 年末年始休業					

1月

※1/16 (木) は社員研修のため、
トレーニングの開催がありません

月	火	水	木	金	土	日
		1 年末年始休業	2 年末年始休業	3 年末年始休業	4 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	5 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ
6 定休日	7 定休日	8	9 19:00 ユニトレ 19:00 中級フリトレ	10	11 13:00 中級フリトレ 13:00 LS	12 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ 15:30 初級フリトレ
13	14 定休日	15 19:00 中級フリトレ	16	17 19:00 中級フリトレ	18 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	19 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ 17:30 LS
20 定休日	21 定休日	22	23 19:00 中級フリトレ	24	25 13:00 中級フリトレ	26 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ 15:30 初級フリトレ
27 定休日	28 定休日	29 19:00 LS 19:00 中級フリトレ	30 19:00 ユニトレ	31 19:00 中級フリトレ		

2月

※LS = ラーニングセッション

月	火	水	木	金	土	日
					1 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	2 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ
3 定休日	4 定休日	5	6 19:00 中級フリトレ	7	8 13:00 中級フリトレ	9 13:00 中級フリトレ 13:00 LS 15:30 ユニトレ 15:30 初級フリトレ
10 定休日	11	12 19:00 中級フリトレ	13 19:00 ユニトレ	14 19:00 中級フリトレ	15 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ 17:30 LS	16 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ
17 定休日	18 定休日	19	20 19:00 LS 19:00 中級フリトレ	21	22 13:00 中級フリトレ	23 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ 15:30 初級フリトレ
24	25 定休日	26 19:00 中級フリトレ	27 19:00 ユニトレ	28 19:00 中級フリトレ		

上司と信頼関係を構築する

ーフォロワーシップー



● **学習の流れ**

[Bコース](#)

[Aコース](#)

● [トレーニングスケジュール](#)

[ユニット一覧へ戻る](#)

14週間

ユニット

6回





フリトレ

6回

Web講義

40本

※あくまで理想の学習の流れです。以下のペースを参考にして、学習が遅れないよう注意してください。

START !	1 週	2 週	3 週	4 週	
Web講義	Step 1~5 上司を理解する	Step 6~18 報告の心構えと完了報告における「TOPIC法」の技術		Step 20~22 緊急報告について	
ユニット			Step19 ユニットレ 手順演習①		
	まずは、基礎知識に加えて、報告について学びましょう。	この段階で、フリトレにも出席するポコ。	Step18までは、報告のノウハウを学びます。しっかりと知識を学習したら、Step19のユニットレで実践しましょう。		
フリトレ	フリトレ 1回目	フリトレ 2回目		フリトレ 3回目	
5 週	6 週	7 週	8 週	9 週	10 週
Step 23~34 上司の協力が得られる相談の方法	Step 38~40 上司に好かれるコミュニケーション				Step45完了後 最終知識テスト
	Step35 ユニットレ 手順演習②	Step37 ユニットレ 応用演習① 中間実技テスト	Step42 ユニットレ 応用演習②	Step44 ユニットレ 応用演習③	
	相談の手順演習です。学んだ知識を実践しましょう。	Step37の応用演習では、 中間実技テスト が実施されます。自分の現状の学習結果を確認してみましょう。	Step45までのステップ&復習テストを全てクリアすると、 最終知識テスト が受験できます。最終知識テストをクリアして、 最終実技テスト に出席しましょう。		
フリトレ 4回目			フリトレ 5回目		フリトレ 6回目
11 週	12 週	13 週	14 週	GOAL !	
Step46 ユニットレ 応用演習 最終実技テスト					
最終実技テストです。気合入れて頑張るポコ！				Bコースお疲れ様でした！次、Aコースにステップアップする方は、また頑張りましょう！ Lab会員の方は、活動を通して実践を続けるポコ！	
		予備期間です。 最終実技テスト での学習結果を確認して、復習しておきましょう。			

14週間

ユニトレ

6回





フリトレ

6回

Web講義

38本

※あくまで理想の学習の流れです。以下のペースを参考にして、学習が遅れないよう注意してください。

START !	1 週	2 週	3 週	4 週	
Web講義	Step 1~9 自立したビジネスパーソンが 持つべき前提知識		Step 10~18 上司に対策や方針を伝える		
ユニトレ				Step19 ユニトレ 手順演習①	
	まずは、基礎知識に加えて、中間報告について学びましょう。	この段階で、フリトレにも出席するポヨ。	Step18までは、問題解決能力と報告について学びます。しっかりと学習したらstep19のユニトレで実践しましょう。		
フリトレ	フリトレ 1回目	フリトレ 2回目	フリトレ 3回目		
5 週	6 週	7 週	8 週	9 週	10 週
Step 20~26 端的な連絡	Step 30~33 タイプ別対人関係力	Step 34~38 ビジョンの設定方法	Step43完了後 最終知識テスト		
	Step27 ユニトレ 手順演習②	Step29 ユニトレ 応用演習① 中間実技テスト	Step40 ユニトレ 応用演習②	Step42 ユニトレ 応用演習③	
	連絡の手順演習です。学んだ知識を実践しましょう。	step29の応用演習では、 中間実技テスト が実施されます。自分の現状の学習結果を確認してみましょう。	Step43までのステップ&復習テストを全てクリアすると、 最終知識テスト が受験できます。最終知識テストをクリアして、 最終実技テスト に出席しましょう。		
フリトレ 4回目			フリトレ 5回目		フリトレ 6回目
11 週	12 週	13 週	14 週	GOAL !	
Step44 ユニトレ 応用演習④ 最終実技テスト				Aコースお疲れ様でした！ 次、ほかのユニットにも、チャレンジする方は、また頑張りましょう！ Lab会員の方は、活動を通して実践を続けるポヨ！	
最終実技テストです。気合入れて頑張るポヨ！				予備期間です。学習結果を確認して、今後に向けてしっかりと復習しておきましょう。	
					

11月

※LS = ラーニングセッション

月	火	水	木	金	土	日
				1 19:00 中級フリトレ	2 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ	3 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
4	5 定休日	6	7 19:00 ユニトレ 19:00 中級フリトレ	8	9 13:00 LS 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	10 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ
11 定休日	12 定休日	13 19:00 中級フリトレ	14 19:00 ユニトレ	15 19:00 LS 19:00 中級フリトレ	16 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ	17 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
18 定休日	19 定休日	20	21 19:00 中級フリトレ	22	23 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	24 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 17:30 LS
25 定休日	26 定休日	27 19:00 中級フリトレ	28 19:00 ユニトレ	29 19:00 中級フリトレ	30 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ	

12月

※LS = ラーニングセッション

月	火	水	木	金	土	日
						1 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
2 定休日	3 定休日	4	5 19:00 ユニトレ 19:00 中級フリトレ	6	7 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	8 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 13:00 LS
9 定休日	10 定休日	11 19:00 中級フリトレ	12 19:00 ユニトレ	13 19:00 中級フリトレ	14 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ	15 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
16 定休日	17 定休日	18	19 19:00 LS 19:00 中級フリトレ	20	21 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	22 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ
23 定休日	24 定休日	25 19:00 中級フリトレ	26 19:00 ユニトレ	27 19:00 中級フリトレ	28 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 17:30 LS	29 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
30 年末年始休業	31 年末年始休業					

1月

※1/16 (木) は社員研修のため、
トレーニングの開催がありません

月	火	水	木	金	土	日
		1 年末年始休業	2 年末年始休業	3 年末年始休業	4 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	5 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ
6 定休日	7 定休日	8	9 19:00 ユニトレ 19:00 中級フリトレ	10	11 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 13:00 LS	12 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
13	14 定休日	15 19:00 中級フリトレ	16	17 19:00 中級フリトレ	18 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	19 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 17:30 LS
20 定休日	21 定休日	22	23 19:00 ユニトレ 19:00 中級フリトレ	24	25 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ	26 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
27 定休日	28 定休日	29 19:00 LS 19:00 中級フリトレ	30 19:00 ユニトレ	31 19:00 中級フリトレ		

2月

※LS = ラーニングセッション

月	火	水	木	金	土	日
					1 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	2 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ
3 定休日	4 定休日	5	6 19:00 ユニトレ 19:00 中級フリトレ	7	8 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ	9 13:00 中級フリトレ 13:00 LS 15:30 初級フリトレ
10 定休日	11	12 19:00 中級フリトレ	13 19:00 ユニトレ	14 19:00 中級フリトレ	15 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ 17:30 LS	16 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ
17 定休日	18 定休日	19	20 19:00 LS 19:00 中級フリトレ	21	22 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ	23 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
24	25 定休日	26 19:00 中級フリトレ	27 19:00 ユニトレ	28 19:00 中級フリトレ		

職場の人間関係を 良好にする

ーリレーションシップー



● 学習の流れ

[Bコース](#)

[Aコース](#)

[Sコース](#)

● トレーニングスケジュール

[ユニット一覧へ戻る](#)

14週間

ユニトレ

6回





フリトレ

6回

Web講義

38本

※あくまで理想の学習の流れです。以下のペースを参考にして、学習が遅れないよう注意してください。

START !	1 週	2 週	3 週	4 週	
Web講義	Step 1~10 職場の人間関係を構築する基本知識		Step 11~20 あいさつ+一言雑談		
ユニトレ				Step21 ユニトレ 手順演習①	
	まずは、人間関係構築の基礎知識について学びましょう。		「あいさつ+一言雑談」の方法を学び、手順演習に臨みましょう。	「あいさつ+一言雑談」の手順演習です。学んだ知識を実践しましょう。	
フリトレ	フリトレ 1回目	フリトレ 2回目	フリトレ 3回目		
5 週	6 週	7 週	8 週	9 週	10 週
Step 22~35 自己開示をしながら会話をする				Step43完了後 最終知識テスト	
	Step36 ユニトレ 手順演習②	Step38 ユニトレ 応用演習① 中間実技テスト	Step40 ユニトレ 応用演習②	Step42 ユニトレ 応用演習③	
	自己開示しながら会話をする手順演習です。この次は応用演習です。	step38の応用演習では、 中間実技テスト が実施されます。自分の現状の学習結果を確認してみましょう。	Step43までのステップ&復習テストを全てクリアすると、 最終知識テスト が受験できます。 最終知識テスト をクリアして、 最終実技テスト に出席しましょう。		
フリトレ 4回目	フリトレ 5回目				フリトレ 6回目
11 週	12 週	13 週	14 週	GOAL !	
Step44 ユニトレ 応用演習④ 最終実技テスト				Bコースお疲れ様でした！次、Aコースにステップアップする方は、また頑張らしましょう！ Lab会員の方は、活動を通して実践を続けるポヨ！	
最終実技テストです。気合入れて頑張るポヨ！		予備期間です。学習結果を確認して、今後に向けてしっかりと復習しておきましょう。			

14週間

ユニット

6回





フリトレ

6回

Web講義

40本

※あくまで理想の学習の流れです。以下のペースを参考にして、学習が遅れないよう注意してください。

START !	1 週	2 週	3 週	4 週	
Web講義	Step 1~9 良好な人間関係を築くための 態度とメタ認知の方法		Step 10~20 経験した出来事や感じた事を 魅力的に話す手順		
ユニット				Step21 ユニットレ 手順演習①	
	まずは、良好な人間関係を築くためのコミュニケーションの基本知識について理解しましょう。		「魅力的に話す」方法を 学び、手順演習に臨みま しょう。	手順演習です。 学んだ知識を 実践しましょう。	
フリトレ	フリトレ 1回目	フリトレ 2回目	フリトレ 3回目		
5 週	6 週	7 週	8 週	9 週	10 週
Step 22~33 上手に仕事を依頼する方法			Step 37~40 複数人での雑談の方法	Step45 完了後 最終知識テスト	
		Step34 ユニットレ 手順演習②	Step36 ユニットレ 応用演習① 中間実技テスト	Step42 ユニットレ 応用演習②	Step44 ユニットレ 応用演習③
		上手に仕事を依頼する 手順演習です。 この次は応用演習です。	step36の応用演習で は、 中間実技テスト が 実施されます。	Step45までのステップ&復習テストを全てクリア すると、 最終知識テスト が受験できます。 最終知識テスト をクリアして、 最終実技テスト に出 席しましょう。	
フリトレ 4回目	フリトレ 5回目			フリトレ 6回目	
11 週	12 週	13 週	14 週	GOAL !	
Step46 ユニットレ 応用演習④ 最終実技テスト				Aコースお疲れ様でした！ 次、Sコースにステップアップする方は、 また頑張りましょう！ Lab会員の方は、活動を通して実践を続ける ポヨ！	
最終実技テストです。 気合入れて頑張るポヨ！		予備期間です。 学習結果を確認して、今後に向けてしっかりと復 習しておきましょう。			

20週間

ユニトレ

6回





フリトレ

6回

Web講義

54本

※あくまで理想の学習の流れです。以下のペースを参考にして、学習が遅れないよう注意してください。

START !	1 週	2 週	3 週	4 週	
Web講義	Step 1~4 模範社員としての 考え方と振る舞い	Step 5~17 相談に乗る方法 -前半- 相談内容の聴き方と理解	Step 18~31 相談に乗る方法 -後半- アドバイスの方法		
ユニトレ				Step32 ユニトレ 手順演習①	
	信頼される模範社員の基 礎知識を学びましょう。	同僚や後輩の相談に乗る 方法について、学びま しょう。		「相談に乗る」手順演 習です。学んだ知識を 実践しましょう。	
フリトレ	フリトレ 1回目	フリトレ 2回目	フリトレ 3回目		
5 週	6 週	7 週	8 週	9 週	10 週
Step 33~46 社内調整の方法 問題解決型交渉のテクニック		Step 50~54 タイプ別関係構築法			Step59 完了後 最終知識テスト
	Step47 ユニトレ 手順演習②	Step49 ユニトレ 応用演習① 中間実技テスト	Step56 ユニトレ 応用演習②	Step58 ユニトレ 応用演習③	
	社内調整の 手順演習です。 この次は応用演習です。	step49の応用演習では、 中間実技テストが実施されます。自分の現状の 学習結果を確認してみましょう。		Step59までのステップ&復習テストを全てクリア すると、最終知識テストが受験できます。 最終知識テストをクリアして、最終実技テストに 出席しましょう。	
フリトレ 4回目			フリトレ 5回目		フリトレ 6回目
11 週	12 週	13 週	20 週	GOAL !	
Step60 ユニトレ 応用演習④ 最終実技テスト					
最終実技テストです。 気合入れて頑張るポヨ！					
		<p>コースの学習内容を、引き続きLab活動で実践し ましょう。 活動の中で、「メンバーの相談に乗り、前向きな アドバイスをする」「グループ内で調整・交渉を 行って問題を解決する」コミュニケーションの実 践を行い、組織を巻き込んだ動きを目指しまし ょう。Lab活動での経験を通して、実社会での皆さ んの行動を変えるための、態度（考え方）を学習 していきます。学習目標の実現に向けて、実践を 繰り返すポヨ！</p>		<p>Sコースお疲れ様でした！別の ユニットで、新たに学習を続け られる方は、また頑張りまし ょう！ Lab会員の方は、活動を通して 実践を続けるポヨ！</p>	
					

11月

※LS=ラーニングセッション

月	火	水	木	金	土	日
				1 19:00 ユニトレ 19:00 中級フリトレ	2 13:00 中級フリトレ	3 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
4	5 定休日	6	7 19:00 中級フリトレ	8 19:00 ユニトレ	9 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 13:00 LS 15:30 初級フリトレ	10 13:00 中級フリトレ
11 定休日	12 定休日	13 19:00 中級フリトレ	14	15 19:00 LS 19:00 中級フリトレ	16 13:00 中級フリトレ	17 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
18 定休日	19 定休日	20	21 19:00 中級フリトレ	22 19:00 ユニトレ	23 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	24 13:00 中級フリトレ 17:30 LS
25 定休日	26 定休日	27 19:00 中級フリトレ	28	29 19:00 ユニトレ 19:00 中級フリトレ	30 13:00 中級フリトレ	

12月

※LS=ラーニングセッション

月	火	水	木	金	土	日
						1 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
2 定休日	3 定休日	4	5 19:00 中級フリトレ	6 19:00 ユニトレ	7 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	8 13:00 中級フリトレ 13:00 LS
9 定休日	10 定休日	11 19:00 中級フリトレ	12	13 19:00 中級フリトレ	14 13:00 中級フリトレ	15 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
16 定休日	17 定休日	18	19 19:00 LS 19:00 中級フリトレ	20 19:00 ユニトレ	21 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	22 13:00 中級フリトレ
23 定休日	24 定休日	25 19:00 中級フリトレ	26	27 19:00 ユニトレ 19:00 中級フリトレ	28 13:00 中級フリトレ 17:30 LS	29 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
30 年末年始休業	31 年末年始休業					

1月

※1/16（木）は社員研修のため、
トレーニングの開催がありません

月	火	水	木	金	土	日
		1 年末年始休業	2 年末年始休業	3 年末年始休業	4 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	5 13:00 中級フリトレ
6 定休日	7 定休日	8	9 19:00 中級フリトレ	10 19:00 ユニトレ	11 13:00 中級フリトレ 13:00 LS	12 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
13	14 定休日	15 19:00 中級フリトレ	16	17 19:00 中級フリトレ	18 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	19 13:00 中級フリトレ 17:30 LS
20 定休日	21 定休日	22	23 19:00 中級フリトレ	24 19:00 ユニトレ	25 13:00 中級フリトレ	26 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
27 定休日	28 定休日	29 19:00 LS 19:00 中級フリトレ	30	31 19:00 ユニトレ 19:00 中級フリトレ		

2月

※LS=ラーニングセッション

月	火	水	木	金	土	日
					1 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	2 13:00 中級フリトレ
3 定休日	4 定休日	5	6 19:00 中級フリトレ	7 19:00 ユニトレ	8 13:00 中級フリトレ	9 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 13:00 LS 15:30 初級フリトレ
10 定休日	11	12 19:00 中級フリトレ	13	14 19:00 中級フリトレ	15 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ 17:30 LS	16 13:00 中級フリトレ
17 定休日	18 定休日	19	20 19:00 LS 19:00 中級フリトレ	21 19:00 ユニトレ	22 13:00 中級フリトレ	23 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
24	25 定休日	26 19:00 中級フリトレ	27	28 19:00 中級フリトレ 19:00 ユニトレ		

会議で論理的な発言をする

ーディスカッションスキルー



● 学習の流れ

Bコース

Aコース

Sコース

● トレーニングスケジュール

[ユニット一覧へ戻る](#)

14週間

ユニット

6回





フリトレ

6回

Web講義

40本

※あくまで理想の学習の流れです。以下のペースを参考にして、学習が遅れないよう注意してください。

START !	1 週	2 週	3 週	4 週	
Web講義	Step 1~9 会議の種類と目的 会議に臨む心構え	Step 10~13 会議に向けた 意見の準備法	Step 14~22 わかりやすい発言の方法		
ユニット				Step23 ユニット 手順演習①	
	まずは、会議の心構えについて学習しましょう。	この段階で、フリトレにも出席するポヨ。	Step22までは、会議で発言するノウハウを学びます。しっかりと知識を学習したら、step23のユニットで実践しましょう。		
フリトレ	フリトレ 1回目	フリトレ 2回目	フリトレ 3回目		
5 週	6 週	7 週	8 週	9 週	10 週
Step 24~32 確かな質問の方法		Step 36~40 会議に必要な傾聴力		Step45 完了後 最終知識テスト	
	Step33 ユニット 手順演習②	Step35 ユニット 応用演習① 中間実技テスト		Step42 ユニット 応用演習②	Step44 ユニット 応用演習③
	会議で質問する手順演習です。学んだ知識を実践しましょう。	step35の応用演習では、 中間実技テスト が実施されます。自分の現状の学習結果を確認してみましょう。		Step45までのステップ&復習テストを全てクリアすると、 最終知識テスト が受験できます。 最終知識テスト をクリアして、 最終実技テスト に出席しましょう。	
フリトレ 4回目			フリトレ 5回目		フリトレ 6回目
11 週	12 週	13 週	14 週	GOAL !	
Step46 ユニット 応用演習④ 最終実技テスト				Bコースお疲れ様でした！ 次、Aコースにステップアップする方は、 また頑張りましょう！ Lab会員の方は、活動を通して実践を続けるポヨ！	
最終実技テストです。 気合入れて頑張るポヨ！				予備期間です。 学習結果を確認して、今後に向けて しっかりと復習しておきましょう。	
					

14週間

ユントレ

6回





フリトレ

6回

Web講義

43本

※あくまで理想の学習の流れです。以下のペースを参考にして、学習が遅れないよう注意してください。

START !	1 週	2 週	3 週	4 週	
Web講義	Step 1~10 会議で必要とされる人材が知るべき 2つの論理的思考法	Step 11~14 ピラミッド構造の 理解	Step 15~23 論理的に意見を伝える方法		
ユントレ				Step24 ユントレ 手順演習①	
	まずは、論理的思考の 基本構成について学習し ましょう。	この段階で、フリト レにも出席するポヨ。	Step23までは、論理的に意見を伝える方法を学びます。 しっかりと知識を学習したら、step24のユントレで 実践しましょう		
フリトレ	フリトレ 1回目	フリトレ 2回目	フリトレ 3回目		
5 週	6 週	7 週	8 週	9 週	10 週
Step 25~36 意見の検証法と、他の意見に対して 「別の意見」を述べる方法		Step 40~43 情報整理のピラミッド構造を理解する		Step48 完了後 最終知識テスト	
		Step37 ユントレ 手順演習②	Step39 ユントレ 応用演習① 中間実技テスト	Step45 ユントレ 応用演習②	Step47 ユントレ 応用演習③
		step39の応用演習では、 中間実技テストが実施されます。 自分の現状の学習結果を確認してみましょう。		Step48までのステップ&復習テストを全てクリアす ると、最終知識テストが受験できます。 最終知識テストをクリアして、最終実技テストに出 席しましょう。	
フリトレ 4回目	フリトレ 5回目			フリトレ 6回目	
11 週	12 週	13 週	14 週	GOAL !	
Step49 ユントレ 応用演習④ 最終実技テスト				<p>Aコースお疲れ様でした！ 次、Sコースにステップアップする方は、 また頑張りましょう！</p> <p>Lab会員の方は、活動を通して実践を続け るポヨ！</p> 	
最終実技テストです。 気合入れて頑張るポ ヨ！			予備期間です。 学習結果を確認して、今後に向けて しっかりと復習しておきましょう。		

会議で論理的な発言をする Sコース

[スケジュール一覧](#)

[ユニット一覧へ戻る](#)

20週間

ユニット

5回




フリトレ

5回

Web講義

37本

※あくまで理想の学習の流れです。以下のペースを参考にして、学習が遅れないよう注意してください。

START !	1 週	2 週	3 週	4 週	
Web講義	Step 1~10 会議の生産性を高める 進行手順と事前準備	Step 11~19 会議の導入と意見の引き出し方	Step 21~29 議論の整理方法と 合意形成プロセス		
ユニット			Step20 ユニット 応用演習①		
	まずは、進行の手順や、会議のシナリオ設定などの準備を学びましょう。		Step20は、会議進行の実践です。学んだ知識を意識して実践しましょう。	ユニットレの出席に関わらず、Web講義は先に進められます。	
フリトレ	フリトレ 1回目	フリトレ 2回目		フリトレ 3回目	
5 週	6 週	7 週	8 週	9 週	10 週
Step 31~36 会議のケース別 進行法					Step41 完了後 最終知識テスト
Step30 ユニットレ 応用演習② 中間実技テスト		Step38 ユニットレ 応用演習③		Step40 ユニットレ 応用演習④	
step30の応用演習では、 中間実技テストが実施されます。 自分の現状の学習結果を確認してみましょう。		教科書や、Web講義 を見直して復習しま しょう。		Step41までのステップ&復習テストを全てクリア すると、最終知識テストが受験できます。 最終知識テストをクリアして、最終実技テストに 出席しましょう。	
	フリトレ 4回目		フリトレ 5回目		
11 週	12 週	13 週	20 週	GOAL !	
Step42 ユニットレ 応用演習⑤ 最終実技テスト					
最終実技テストです。 気合入れて頑張るポヨ！		コースの学習内容を、引き続きLab活動で実践しま しょう。 Lab活動の中の会議の場面で、合意形成に向けて会 議が進行できるよう学習内容を意識して、実践し ましょう。 Lab活動での経験を通して、実社会での皆さんの行 動を変えるための、態度（考え方）を学習してい きます。 学習目標の実現に向けて、実践を繰り返すポヨ！		Sコースお疲れ様でした！別の ユニットで、新たに学習を続け られる方は、また頑張りましょ う！ Lab会員の方は、活動を通して 実践を続けるポヨ！	
					

11月

※LS=ラーニングセッション

月	火	水	木	金	土	日
				1 19:00 中級フリトレ	2 13:00 中級フリトレ	3 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
4	5 定休日	6	7 19:00 中級フリトレ	8 19:00 ユニトレ	9 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 13:00 LS 15:30 初級フリトレ	10 13:00 中級フリトレ
11 定休日	12 定休日	13 19:00 中級フリトレ	14	15 19:00 ユニトレ 19:00 LS 19:00 中級フリトレ	16 13:00 中級フリトレ	17 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
18 定休日	19 定休日	20	21 19:00 中級フリトレ	22 19:00 ユニトレ	23 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	24 13:00 中級フリトレ 17:30 LS
25 定休日	26 定休日	27 19:00 中級フリトレ	28	29 19:00 中級フリトレ	30 13:00 中級フリトレ	

12月

※LS=ラーニングセッション

月	火	水	木	金	土	日
						1 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
2 定休日	3 定休日	4	5 19:00 中級フリトレ	6 19:00 ユニトレ	7 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	8 13:00 中級フリトレ 13:00 LS
9 定休日	10 定休日	11 19:00 中級フリトレ	12	13 19:00 ユニトレ 19:00 中級フリトレ	14 13:00 中級フリトレ	15 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
16 定休日	17 定休日	18	19 19:00 LS 19:00 中級フリトレ	20 19:00 ユニトレ	21 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	22 13:00 中級フリトレ
23 定休日	24 定休日	25 19:00 中級フリトレ	26	27 19:00 中級フリトレ	28 13:00 中級フリトレ 17:30 LS	29 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
30 年末年始休業	31 年末年始休業					

1月

※1/16（木）は社員研修のため、
トレーニングの開催がありません

月	火	水	木	金	土	日
		1 年末年始休業	2 年末年始休業	3 年末年始休業	4 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	5 13:00 中級フリトレ
6 定休日	7 定休日	8	9 19:00 中級フリトレ	10 19:00 ユニトレ	11 13:00 中級フリトレ 13:00 LS	12 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
13	14 定休日	15 19:00 中級フリトレ	16	17 19:00 ユニトレ 19:00 中級フリトレ	18 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	19 13:00 中級フリトレ 17:30 LS
20 定休日	21 定休日	22	23 19:00 中級フリトレ	24 19:00 ユニトレ	25 13:00 中級フリトレ	26 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
27 定休日	28 定休日	29 19:00 LS 19:00 中級フリトレ	30	31 19:00 中級フリトレ		

2月

※LS=ラーニングセッション

月	火	水	木	金	土	日
					1 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	2 13:00 中級フリトレ
3 定休日	4 定休日	5	6 19:00 中級フリトレ	7 19:00 ユニトレ	8 13:00 中級フリトレ	9 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 13:00 LS 15:30 初級フリトレ
10 定休日	11	12 19:00 中級フリトレ	13	14 19:00 ユニトレ 19:00 中級フリトレ	15 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ 17:30 LS	16 13:00 中級フリトレ
17 定休日	18 定休日	19	20 19:00 LS 19:00 中級フリトレ	21 19:00 ユニトレ	22 13:00 中級フリトレ	23 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
24	25 定休日	26 19:00 中級フリトレ	27	28 19:00 中級フリトレ		

人前で自信をもって話す

ースピーチ・プレゼンスキルー



● 学習の流れ

[Aコース](#)

[Sコース](#)

● [トレーニングスケジュール](#)

[ユニット一覧へ戻る](#)

13週間

ユニトレ

5回




フリトレ

6回

Web講義

30本

※あくまで理想の学習の流れです。以下のペースを参考にして、学習が遅れないよう注意してください。

START !	1 週	2 週	3 週	4 週
Web講義	Step 1~5 「緊張」への理解	Step 6~12 発表に不可欠なノンバーバル	Step 13~20 わかりやすい話し方の構成と手順	
ユニトレ				Step21 ユニトレ 手順演習①
	まずは、緊張を緩和させるための知識を学習しましょう。	この段階で、フリトレにも出席するポヨ。		分かりやすい話し方の手順演習です。step20を受講したら、出席しましょう。
フリトレ	フリトレ 1回目	フリトレ 2回目	フリトレ 3回目	
5 週	6 週	7 週	8 週	9 週
	Step 24~29 発表の事前準備			Step34 完了後 最終知識テスト
Step23 ユニトレ 応用演習① 中間実技テスト		Step31 ユニトレ 応用演習②	Step33 ユニトレ 応用演習③	
step23の応用演習では、 中間実技テストが実施されます。	スピーチの準備についても、 しっかりと抑えておきましょう。	フリトレでの発表のワークも 頑張りましょう。	Step34までのステップ&復習テストを 全てクリアすると、最終知識テストが 受験できます。最終知識テストを クリアして、最終実技テストに 出席しましょう。	
	フリトレ 4回目	フリトレ 5回目		フリトレ 6回目
10 週	11 週	12 週	13 週	GOAL !
Step35 ユニトレ 応用演習④ 最終実技テスト				Aコースお疲れ様でした！ 次、Sコースにステップアップする方は、 また頑張りましょう！ Lab会員の方は、活動を通して実践を 続けるポヨ！
ついに、最終実技テスト です。気合を入れて頑張るポヨ！		予備期間です。 学習結果を確認して、 今後に向けてしっかりと復習 しておきましょう。		

15週間

ユニトレ

6回





フリトレ

6回

Web講義

32本

※あくまで理想の学習の流れです。以下のペースを参考にして、学習が遅れないよう注意してください。

START !	1 週	2 週	3 週	4 週	5 週
Web講義	Step 1~3 印象づける話し方のポイント	Step 4~19 印象づけるスピーチの構成と手順			Step 23~26 ストーリー構成法
ユニトレ				Step20 ユニトレ 手順演習①	
	まずは、印象づける話し方の前提知識について学びましょう。	この段階で、フリトレにも出席するポヨ。		「印象づけるスピーチ」の手順演習です。早めに出席しましょう。	
フリトレ	フリトレ 1回目	フリトレ 2回目			フリトレ 3回目
6 週	7 週	8 週	9 週	10 週	11 週
Step 27~28 魅力的なノンバーバル	Step 29~30 スピーチ脳の作り方				Step37 完了後 最終知識テスト
Step22 ユニトレ 応用演習① 中間実技テスト		Step32 ユニトレ 応用演習②	Step34 ユニトレ 応用演習③	Step36 ユニトレ 応用演習④	
step22の応用演習では、 中間実技テストが実施されます。 自分の現状の学習結果を確認してみましょう。			フリトレにも出席して、 どんどん実践しましょう。	Step37までのステップ&復習テストを全てクリアすると、 最終知識テストが受験できます。 最終知識テストをクリアして、 最終実技テストに出席しましょう。	
	フリトレ 4回目		フリトレ 5回目		フリトレ 6回目
12 週	13 週	14 週	15 週	GOAL !	
Step38 ユニトレ 応用演習⑤ 最終実技テスト				Sコースお疲れ様でした！ 別のユニットで、新たに学習を続けられる方は、 また頑張りましょう！ Lab会員の方は、活動を通して実践を続けるポヨ！	
ついに、 最終実技テスト です。 気合を入れて頑張るポヨ！		予備期間です。 学習結果を確認して、 今後に向けてしっかりと復習しておきましょう。			

11月

※LS = ラーニングセッション

月	火	水	木	金	土	日
				1 19:00 中級フリトレ	2 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ	3 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
4	5 定休日	6 19:00 ユニトレ	7 19:00 中級フリトレ	8	9 13:00 LS 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	10 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ
11 定休日	12 定休日	13 19:00 中級フリトレ	14	15 19:00 LS 19:00 中級フリトレ	16 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ	17 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
18 定休日	19 定休日	20 19:00 ユニトレ	21 19:00 中級フリトレ	22	23 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	24 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 17:30 LS
25 定休日	26 定休日	27 19:00 ユニトレ 19:00 中級フリトレ	28	29 19:00 中級フリトレ	30 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ	

12月

※LS = ラーニングセッション

月	火	水	木	金	土	日
						1 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
2 定休日	3 定休日	4 19:00 ユニトレ	5 19:00 中級フリトレ	6	7 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	8 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 13:00 LS
9 定休日	10 定休日	11 19:00 中級フリトレ	12	13 19:00 中級フリトレ	14 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ	15 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
16 定休日	17 定休日	18 19:00 ユニトレ	19 19:00 LS 19:00 中級フリトレ	20	21 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	22 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ
23 定休日	24 定休日	25 19:00 ユニトレ 19:00 中級フリトレ	26	27 19:00 中級フリトレ	28 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ	29 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ 17:30 LS
30 年末年始休業	31 年末年始休業					

1月

※1/16（木）は社員研修のため、トレーニングの開催がありません

月	火	水	木	金	土	日
		1 年末年始休業	2 年末年始休業	3 年末年始休業	4 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	5 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ
6 定休日	7 定休日	8 19:00 ユニトレ	9 19:00 中級フリトレ	10	11 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 13:00 LS	12 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
13	14 定休日	15 19:00 中級フリトレ	16	17 19:00 中級フリトレ	18 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	19 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ 17:30 LS
20 定休日	21 定休日	22 19:00 ユニトレ	23 19:00 中級フリトレ	24	25 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ	26 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
27 定休日	28 定休日	29 19:00 ユニトレ 19:00 中級フリトレ 19:00 LS	30	31 19:00 中級フリトレ		

2月

※LS=ラーニングセッション

月	火	水	木	金	土	日
					1 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	2 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ
3 定休日	4 定休日	5 19:00 ユニトレ	6 19:00 中級フリトレ	7	8 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ	9 13:00 中級フリトレ 13:00 LS 15:30 初級フリトレ
10 定休日	11	12 19:00 中級フリトレ	13	14 19:00 中級フリトレ	15 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ 17:30 LS	16 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ
17 定休日	18 定休日	19 19:00 ユニトレ	20 19:00 LS 19:00 中級フリトレ	21	22 10:30 ユニトレ 13:00 中級フリトレ	23 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
24	25 定休日	26 19:00 ユニトレ 19:00 中級フリトレ	27	28 19:00 中級フリトレ		

顧客に魅力的な提案をする

ーセールススキルー



● 学習の流れ

[Aコース](#)

[Sコース](#)

● [トレーニングスケジュール](#)

[ユニット一覧へ戻る](#)

顧客に魅力的な提案をする Aコース

スケジュール一覧
[ユニット一覧へ戻る](#)

14週間

ユントレ

6回




フリトレ

6回

Web講義

36本

※あくまで理想の学習の流れです。以下のペースを参考にして、学習が遅れないよう注意してください。

START !	1 週	2 週	3 週	4 週	
Web講義	Step 1~7 提案者に不可欠な心構え		Step 8~16 ニーズを引き出し、 安心感を与えるヒアリング		
ユントレ				Step17 ユントレ 手順演習①	
	まずは、提案者に必要な心構えについて学習をしましょう。	この段階で、フリトレにも出席するボヨ。	ユントレでの実践に向けて、ヒアリングについて学習しましょう。	Step17は、ヒアリングの手順演習です。学んだ知識を実践しましょう。	
フリトレ	フリトレ 1回目	フリトレ 2回目	フリトレ 3回目		
5 週	6 週	7 週	8 週	9 週	10 週
Step 18~30 魅力的な提案の手順 クロージングの方法		Step 34~36 成長できる PDCAサイクル			Step41 完了後 最終知識テスト
	Step31 ユントレ 手順演習②	Step33 ユントレ 応用演習① 中間実技テスト	Step38 ユントレ 応用演習②	Step40 ユントレ 応用演習③	
提案の「効果効用」やクロージングについて、学びましょう。	step31は、提案の手順演習です。この次は応用演習です。	step33の応用演習では、 中間実技テスト が実施されます。自分の現状の学習結果を確認してみましょう。		Step41までのステップ&復習テストを全てクリアすると、 最終知識テスト が受験できます。最終知識テストをクリアして、 最終実技テスト に出席しましょう。	
フリトレ 4回目		フリトレ 5回目			フリトレ 6回目
11 週	12 週	13 週	14 週	GOAL !	
				Aコースお疲れ様でした！ 次、Sコースにステップアップする方は、 また頑張りましょう！ Lab会員の方は、活動を通して実践を続けるボヨ！	
Step42 ユントレ 応用演習④ 最終実技テスト					
最終実技テストです。気合入れて頑張るボヨ！		予備期間です。学習結果を確認して、今後に向けてしっかりと復習しておきましょう。			

顧客に魅力的な提案をする Sコース

スケジュール一覧
[ユニット一覧へ戻る](#)

14週間

ユントレ

6回




フリトレ

6回

Web講義

36本

※あくまで理想の学習の流れです。以下のペースを参考にして、学習が遅れないよう注意してください。

START !	1 週	2 週	3 週	4 週	
Web講義	Step 1~5 高い成果を出すために必要なメンタリティ	Step 6~16 魅力を最大限に伝える提案方法	Step 18~23 YESに導く応酬話法 (前半)		
ユントレ			Step17 ユントレ 手順演習①		
	まずは、高い成果を出すために不可欠な心構えを学びましょう。	魅力的な提案の流れとテクニックを学びましょう。	Step17は、魅力手を最大限に伝える提案の手順演習です。	この段階で、フリトレにも出席するポヨ。	
フリトレ	フリトレ 1回目	フリトレ 2回目		フリトレ 3回目	
5 週	6 週	7 週	8 週	9 週	10 週
Step 24~30 YESに導く応酬話法 (後半)	Step 34~36 トークスクリプトの作り方				Step41完了後 最終知識テスト
	Step31 ユントレ 手順演習②	Step33 ユントレ 応用演習① 中間実技テスト	Step38 ユントレ 応用演習②	Step40 ユントレ 応用演習③	
顧客の不安を解消するための応酬のテクニックを学びましょう。	Step31は、応酬話法の手順演習です。以降のユントレは応用です。	step33の応用演習では、 中間実技テスト が実施されます。自分の現状の学習結果を確認してみましょう。	Step41までのステップ&復習テストを全てクリアすると、最終知識テストが受験できます。 最終知識テスト をクリアして、 最終実技テスト に出席しましょう。		
フリトレ 4回目		フリトレ 5回目	フリトレ 6回目		
11 週	12 週	13 週	14 週	GOAL !	
Step42 ユントレ 応用演習④ 最終実技テスト				Sコースお疲れ様でした！別のユニットで、新たに学習を続けられる方は、また頑張りましょう！ Lab会員の方は、活動を通して実践を続けるポヨ！	
最終実技テストです。気合入れて頑張るポヨ！		予備期間です。学習結果を確認して、今後に向けてしっかりと復習しておきましょう。			

11月

※LS=ラーニングセッション

月	火	水	木	金	土	日
				1 19:00 中級フリトレ	2 13:00 中級フリトレ	3 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ 15:30 初級フリトレ
4	5 定休日	6 19:00 ユニトレ	7 19:00 中級フリトレ	8	9 13:00 中級フリトレ 13:00 LS 15:30 初級フリトレ	10 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ
11 定休日	12 定休日	13 19:00 ユニトレ 19:00 中級フリトレ	14	15 19:00 LS 19:00 中級フリトレ	16 13:00 中級フリトレ	17 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
18 定休日	19 定休日	20 19:00 ユニトレ	21 19:00 中級フリトレ	22	23 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	24 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ 17:30 LS
25 定休日	26 定休日	27 19:00 中級フリトレ	28	29 19:00 中級フリトレ	30 13:00 中級フリトレ	

12月

※LS=ラーニングセッション

月	火	水	木	金	土	日
						1 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ 15:30 初級フリトレ
2 定休日	3 定休日	4 19:00 ユニトレ	5 19:00 中級フリトレ	6	7 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	8 13:00 中級フリトレ 13:00 LS 15:30 ユニトレ
9 定休日	10 定休日	11 19:00 ユニトレ 19:00 中級フリトレ	12	13 19:00 中級フリトレ	14 13:00 中級フリトレ	15 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
16 定休日	17 定休日	18 19:00 ユニトレ	19 19:00 LS 19:00 中級フリトレ	20	21 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	22 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ
23 定休日	24 定休日	25 19:00 中級フリトレ	26	27 19:00 中級フリトレ	28 13:00 中級フリトレ	29 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ 15:30 初級フリトレ
30 年末年始休業	31 年末年始休業					

1月

※1/16（木）は社員研修のため、
トレーニングの開催がありません

月	火	水	木	金	土	日
		1 年末年始休業	2 年末年始休業	3 年末年始休業	4 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	5 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ
6 定休日	7 定休日	8 19:00 ユニトレ	9 19:00 中級フリトレ	10	11 13:00 中級フリトレ 13:00 LS	12 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
13	14 定休日	15 19:00 ユニトレ 19:00 中級フリトレ	16	17 19:00 中級フリトレ	18 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	19 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ 17:30 LS
20 定休日	21 定休日	22 19:00 ユニトレ	23 19:00 中級フリトレ	24	25 13:00 中級フリトレ	26 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ 15:30 初級フリトレ
27 定休日	28 定休日	29 19:00 中級フリトレ 19:00 LS	30	31 19:00 中級フリトレ		

2月

※LS = ラーニングセッション

月	火	水	木	金	土	日
					1 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ	2 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ
3 定休日	4 定休日	5 19:00 ユニトレ	6 19:00 中級フリトレ	7	8 13:00 中級フリトレ	9 13:00 中級フリトレ 13:00 LS 15:30 初級フリトレ
10 定休日	11	12 19:00 ユニトレ 19:00 中級フリトレ	13	14 19:00 中級フリトレ	15 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ 17:30 LS	16 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ
17 定休日	18 定休日	19 19:00 ユニトレ	20 19:00 LS 19:00 中級フリトレ	21	22 13:00 中級フリトレ	23 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ 15:30 初級フリトレ
24	25 定休日	26 19:00 中級フリトレ	27	28 19:00 中級フリトレ		

部下をマネジメントする

ーマネジメントスキルー



● 学習の流れ

[Bコース](#)

[Aコース](#)

[Sコース](#)

● トレーニングスケジュール

[ユニット一覧へ戻る](#)

14週間

ユニトレ

6回





フリトレ

6回

Web講義

40本

※あくまで理想の学習の流れです。以下のペースを参考にして、学習が遅れないよう注意してください。

START !	1 週	2 週	3 週	4 週	
Web講義	Step 1~10 マネジメントの前提知識	Step 11~24 部下との一言雑談 安心感を与える会話術	Step 26~34 部下を前向きに させる方法		
ユニトレ			Step25 ユニトレ 手順演習①		
	最初は、前提知識を学びましょう。これからの土台となります。	部下と距離を縮め、安心感の与えられる会話について学びましょう。	安心感を与える会話術の手順演習です。頑張るポヨ。	この段階で、フリトレにも出席するポヨ	
フリトレ	フリトレ 1回目	フリトレ 2回目		フリトレ 3回目	
5 週	6 週	7 週	8 週	9 週	10 週
Step 38~40 セルフマネジメント の知識	Step35 ユニトレ 手順演習②	Step37 ユニトレ 応用演習① 中間実技テスト	Step42 ユニトレ 応用演習②	Step44 ユニトレ 応用演習③	Step45完了後 最終知識テスト
部下を前向きにさせる接し方の手順演習です。	step37の応用演習では、 中間実技テスト が実施されます。自分の現状の学習結果を確認してみましょう。		Step45までのステップ&復習テストを全てクリアすると、 最終知識テスト が受験できます。 最終知識テスト をクリアして、 最終実技テスト に出席しましょう。		
フリトレ 4回目		フリトレ 5回目			フリトレ 6回目
11 週	12 週	13 週	14 週	GOAL !	
Step46 ユニトレ 応用演習④ 最終実技テスト				Bコースお疲れ様でした！ 次、Aコースにステップアップする方は、 また頑張りましょう！ Lab会員の方は、活動を通して実践を続けるポヨ！	
ついに、 最終実技テスト です。気合を入れて頑張るポヨ！		予備期間です。 最終実技テスト での学習結果を確認して、復習しておきましょう。			

22週間

ユニトレ

6回




フリトレ

6回

Web講義

48本

※あくまで理想の学習の流れです。以下のペースを参考にして、学習が遅れないよう注意してください。

START !	1 週	2 週	3 週	4 週	
Web講義	Step 1~13 チーム目標の設定 チームの問題発見と施策実行法		Step 14~26 正しく指示を出す方法		
ユニトレ				Step27 ユニトレ 手順演習①	
	まずは、組織の役割や運営についての知識を学びましょう。	この段階で、フリトレにも出席するポコ。	指示を出す手順を学び、部下を正しく行動に導く方法を身に付けましょう。	Step27は、指示を出す手順演習です。学んだ知識を実践しましょう。	
フリトレ	フリトレ 1回目	フリトレ 2回目	フリトレ 3回目		
5 週	6 週	7 週	8 週	9 週	10 週
Step 28~41 中間報告を受けて、部下を指導する方法		Step 45~47 業務管理と権限移譲			Step52 完了後 最終知識テスト
	Step42 ユニトレ 手順演習②	Step44 ユニトレ 応用演習① 中間実技テスト	Step49 ユニトレ 応用演習②	Step51 ユニトレ 応用演習③	
部下の仕事を円滑に進めるための報告の受け方を学びましょう。	Step42は、報告を受ける手順演習です。この次は応用演習です。	step44の応用演習では、 中間実技テスト が実施されます。自分の現状の学習結果を確認してみましょう。	Step52までのステップ&復習テストを全てクリアすると、 最終知識テスト が受験できます。 最終知識テスト をクリアして、 最終実技テスト に出席しましょう。		
フリトレ 4回目		フリトレ 5回目			フリトレ 6回目
11 週	12 週	13 週	20 週	GOAL !	
Step53 ユニトレ 応用演習④ 最終実技テスト		<p>コースの学習内容を、引き続きLab活動で実践しましょう。</p> <p>Labの代表として他のメンバーを行動させられるよう指示を出し、報告を正しく受ける実践を意識しましょう。</p> <p>Lab活動での経験を通して、実社会での皆さんの行動を変えるための、態度（考え方）を学習していきます。</p> <p>学習目標の実現に向けて、実践を繰り返すポコ！</p>		<p>Aコースお疲れ様でした！次、Sコースにステップアップする方は、また頑張りましょう！</p> <p>Lab会員の方は、活動を通して実践を続けるポコ！</p>	
最終実技テストです。気合入れて頑張るポコ！					

部下をマネジメントする Sコース (1)

[スケジュール一覧](#)
[ユニット一覧へ戻る](#)

22週間

ユントレ

8回


フリトレ

4回

Web講義

85本

※あくまで理想の学習の流れです。以下のペースを参考にして、学習が遅れないよう注意してください。

START !	1 週	2 週	3 週	4 週	
Web講義	Step 1~12 チームビルディングと目標設定		Step 13~27 チームの方針を浸透させるための、理解と伝え方		
ユントレ				Step28 ユントレ 手順演習①	
	まずは、チーム作りの基礎知識について、学びましょう。	チーム全体が同じ意識・目標を持って動けるよう、方針についての正しい理解や、伝える際のテクニックについて学びましょう。		step28では、方針を伝える手順演習を行います。	
フリトレ	フリトレ 1回目		フリトレ 2回目		
5 週	6 週	7 週	8 週	9 週	10 週
Step 29~45 部下に成長を促すための気づきを与えるMTGとフィードバック			Step 47~49 多様な人材育成法	Step 50~62 部下の不満を解消する（前半） 「不満の本質理解と解消の前提作り」	
		Step46 ユントレ 手順演習②			
部下の成長のために、「学習サイクル」や「育成のフレームワーク」等の基礎知識、コーチングやフィードバックのテクニックを学びましょう。	Step26は、「成長を促す気づきを与える」の手順演習です。		年上部下やパート・派遣社員、中途入社社員など、多様な人材の育成法を学びましょう。	前半では、部下の不満への考え方や、不満に対する理解を深めましょう。また、解消に向けての部下との前提の作り方も学びます。	
フリトレ 3回目				フリトレ 4回目	
11 週	12 週	13 週	14 週	15 週	16 週
Step 63~74 部下の不満を解消する（後半） 仕事の「考え方」を教える方法 ・部下の反応に合わせた対応法		Step 78~85 上司とのコミュニケーション チームのストレス管理とワークライフバランスの理解			
		Step75 ユントレ 手順演習③	Step77 ユントレ 応用演習① 中間実技テスト	Step87 ユントレ 応用演習②	Step89 ユントレ 応用演習③
後半は、部下の不満を解消し、ビジネスパーソンとして成長させるための、仕事の「考え方」の教える方法について学びましょう。		Step75は、「不満を解消する」の手順演習です。	step77の応用演習では、 中間実技テスト が実施されます。自分の現状の学習結果を確認してみましょう。		トレーニングだけでなく、Lab活動でも実践するボロ。

22週間

ユントレ

8回

フリトレ

4回

Web講義

85本

※あくまで理想の学習の流れです。以下のペースを参考にして、学習が遅れないよう注意してください。

17週

18週

19週 → 22週

GOAL !

Step92 完了後

最終知識テスト

Step91
ユントレ 応用演習④

Step93
ユントレ 応用演習⑤
最終実技テスト

Step92までのステップ&復習テストを全てクリアすると、**最終知識テスト**が受験できます。
最終知識テストをクリアして、**最終実技テスト**に出席しましょう。

コースの学習内容を、引き続きLab活動で実践しましょう。

Labの代表として他のメンバーを適切に指導し、共通の目的を持った強いチームをつくることを目指した実践を意識しましょう。

Lab活動での経験を通して、実社会での皆さんの行動を変えるための、態度（考え方）を学習していきます。
学習目標の実現に向けて、実践を繰り返すポヨ！



Sコースお疲れ様でした！別のユニットで、新たに学習を続けられる方は、また頑張りましょう！
Lab会員の方は、活動を通して実践を続けるポヨ！



11月

※LS = ラーニングセッション

月	火	水	木	金	土	日
				1 19:00 中級フリトレ	2 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ	3 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
4	5 定休日	6	7 19:00 中級フリトレ	8	9 13:00 中級フリトレ 13:00 LS 15:30 ユニトレ 15:30 初級フリトレ	10 13:00 中級フリトレ
11 定休日	12 定休日	13 19:00 中級フリトレ	14	15 19:00 LS 19:00 中級フリトレ	16 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ	17 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
18 定休日	19 定休日	20	21 19:00 中級フリトレ	22	23 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ 15:30 初級フリトレ	24 13:00 中級フリトレ 17:30 LS
25 定休日	26 定休日	27 19:00 中級フリトレ	28	29 19:00 中級フリトレ	30 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ	

12月

※LS = ラーニングセッション

月	火	水	木	金	土	日
						1 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
2 定休日	3 定休日	4	5 19:00 中級フリトレ	6	7 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ 15:30 初級フリトレ	8 13:00 中級フリトレ 13:00 LS
9 定休日	10 定休日	11 19:00 中級フリトレ	12	13 19:00 中級フリトレ	14 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ	15 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
16 定休日	17 定休日	18	19 19:00 LS 19:00 中級フリトレ	20	21 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ 15:30 初級フリトレ	22 13:00 中級フリトレ
23 定休日	24 定休日	25 19:00 中級フリトレ	26	27 19:00 中級フリトレ	28 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ 17:30 LS	29 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
30 年末年始休業	31 年末年始休業					

1月

※1/16 (木) は社員研修のため、
トレーニングの開催がありません

月	火	水	木	金	土	日
		1 年末年始休業	2 年末年始休業	3 年末年始休業	4 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ 15:30 初級フリトレ	5 13:00 中級フリトレ
6 定休日	7 定休日	8	9 19:00 中級フリトレ	10	11 13:00 中級フリトレ 13:00 LS 15:30 ユニトレ	12 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
13	14 定休日	15 19:00 中級フリトレ	16	17 19:00 中級フリトレ	18 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ 15:30 初級フリトレ	19 13:00 中級フリトレ 17:30 LS
20 定休日	21 定休日	22	23 19:00 中級フリトレ	24	25 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ	26 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
27 定休日	28 定休日	29 19:00 LS 19:00 中級フリトレ	30	31 19:00 中級フリトレ		

2月

※LS = ラーニングセッション

月	火	水	木	金	土	日
					1 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ 15:30 初級フリトレ	2 13:00 中級フリトレ
3 定休日	4 定休日	5	6 19:00 中級フリトレ	7	8 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ	9 13:00 中級フリトレ 13:00 LS 15:30 初級フリトレ
10 定休日	11	12 19:00 中級フリトレ	13	14 19:00 中級フリトレ	15 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ 15:30 初級フリトレ 17:30 LS	16 13:00 中級フリトレ
17 定休日	18 定休日	19	20 19:00 LS 19:00 中級フリトレ	21	22 13:00 中級フリトレ 15:30 ユニトレ	23 13:00 中級フリトレ 15:30 初級フリトレ
24	25 定休日	26 19:00 中級フリトレ	27	28 19:00 中級フリトレ		