

女性リーダーのためのステップアップ講座

自身の強みを発揮して、チームに貢献する

研修のねらい

女性がこれまで以上に活躍するためにも、なりたい人物像と企業側が求めるリーダー像の重なる部分を掘り深めていくことが重要です。

本研修では、すでにリーダーや管理者として活躍している女性や今後その役割を担う女性を対象に、女性の活躍が求められる社会的背景を理解した上で、自身の特性を活かしながら、職場で更に活躍するために必要な考え方やスキルについて、演習を交えて実践的に学びます。

研修の特徴

- リーダーに求められる役割とスキルを学びます。
- 自身の特性を活かしたリーダーシップの発揮の仕方を学びます。
- 将来の目標や理想を実現させるための行動計画を考えます。

研修期間

2026年 5/18(月)~19(火)
(2日間・13時間)

対象者

管理者、新任管理者、
管理者候補 ※女性限定

- 自身が目指すリーダー像を整理したい方
- 初めて部下をもつリーダー
- 将来的に管理者候補として期待される方

定員 20名

受講料 22,000円(税込)

※受講料は変更になる場合があります。

会場

中小企業大学校 三条校
新潟県三条市上野原570

月日	時間	科目	内容
5/18 月	9:20~9:30	オリエンテーション	
	9:30~17:00 (お昼休憩 12:30~13:30)	なぜ、女性活躍なのか? (自信を持って力を発揮するためのマインド醸成)	女性の活躍が求められる時代背景を理解し、無意識の思い込み(アンコンシャスバイアス)の存在を知り、自分自身や周囲がどのような無意識の思い込みを持っているのか、その影響を理解します。 ● 女性の活躍が求められる時代背景 ● 自分もつ無意識の思い込みに気づく ● 自分や周囲にある無意識の思い込みを言語化し、解決のヒントを得る
	セルフマネジメント力を高める	ストレスに柔軟に適應するための対処法(コーピング)や、ストレスから回復するためのレジリエンスを高める5つの要素を理解します。 ● ストレスのメカニズムや自分が抱えやすいストレス要因を知る ● 適応力を高める(レジリエンス) ● 自身とメンバーのメンタルケア	
5/19 火	自身の特性を活かしたリーダーシップの発揮方法	自分が得意とするリーダーシップスタイルを実践から学びます。 ● 多様なリーダーシップスタイル ● 自分が得意とするリーダーシップに気づく	
	9:30~17:00 (お昼休憩 12:30~13:30)	キャリアの棚卸~自己分析	入社から現在までの自分のキャリアを確認し、他のメンバーからのフィードバックにより自分の強みを客観的にも把握します。 ● キャリアの考え方を理解する ● 「キャリア振り返りシート」の作成
	チームの力を最大化するスキル術	チームの力を最大限に引き出す方法を学びます。 ● 関係の質の高め方 ● 職場におけるコミュニケーション力を強化する ● ロジカルシンキング	
5/19 火	17:00~17:10	修了証書の授与	
	ありたいリーダー像を描く	自身の特性を活かしながら、リーダーとして組織やチームに貢献していくための今後の働き方を考えます。 ● リーダー像の明確化 ● 今後磨くべき個性とスキル ● 明日からのアクションを考える(目標設定と行動計画)	

※カリキュラムは都合により変更する場合がございますので予めご了承ください。

講師紹介(敬称略)



株式会社Woomax

パートナー講師 田中 美樹子(たなか みきこ)

新卒で信用金庫に入社し、営業店で当座預金と国内為替を3年間担当。退職後はロジスティクス・証券・人材業界などで役員秘書や事務職として働く。異なる業界、職種の中で円滑に業務を遂行するためのコミュニケーション「話す力・聴く力」の重要性を実感し、2013年国家資格キャリアコンサルタントを取得。その後は、コミュニケーション研修やマナー講師、学生や社会人に対して面接における個別アドバイスやキャリアカウンセリングを行っている。



◆WEB申込みの方法

1 ホームページにアクセス
[三条校] <https://www.smrj.go.jp/institute/sanjo/index.html>

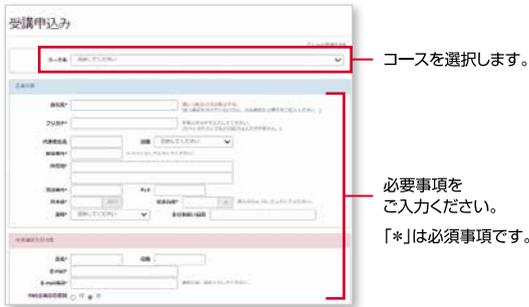


2 三条校トップページ下部
三条校のおすすめ-「申込みから受講までの流れへ」をクリック。
→「Web申込みへ」をクリック



※三条校の研修を探す-「研修一覧」より研修を検索してからも「WEB申込み」を行うことができます。

3 「受講コース」を選択後、必要事項を入力してください。



4 確認画面 → 申込み実行
「確認画面へ」をクリックし、内容が正しければ「申込み実行」をクリック。



申し込み完了後、三条校から確認メールが送信されます。
※確認メールが届かない場合や確認メールの内容が異なる場合は、お手数ですが三条校までご連絡ください。

次回からのお申込みが簡単に!

Web企業IDの登録がおすすめ!

WEB企業IDを登録することで、次回からのお申込みがより簡単に!ぜひ、この機会にご登録ください。

登録方法

① **受講申込みのページ**「事務連絡担当者」欄にある「Web企業IDの登録」で「可」を選択してください。

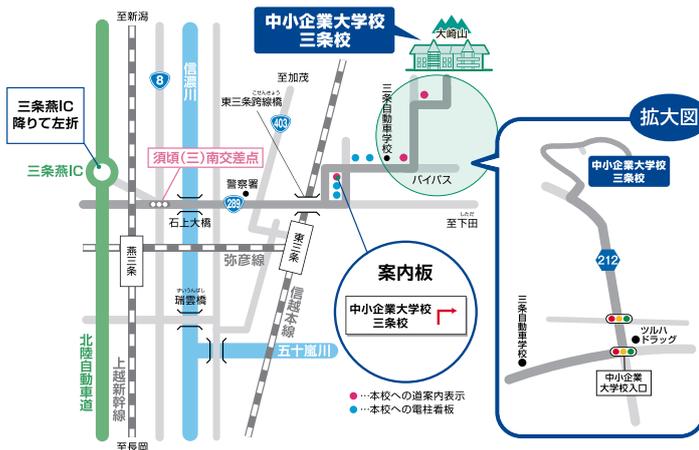


- ・初回お申込み完了後、ご登録のe-mailアドレス宛に「お申込み受付の確認メール」が送信されます。
- ・内容に従い、必ずWeb企業IDのパスワード設定をお願いします。
- ・次回以降は「Web企業IDを登録」欄にIDと設定したパスワードを入力しログインしていただく企業情報などが自動で入力されるほか、過去の申込履歴をご覧いただけます。

受講申込みにおける個人情報の保護について

個人情報保護法に定義される個人情報に該当する情報については、中小機構内で実施する事業で使用します。当該個人情報の第三者(業務委託先及び担当講師を除く)への提供または開示はしません。ただし、お客様の同意がある場合、及び法令に基づき要請された場合については、当該個人情報を提供できるものとします。

◆会場のご案内



自動車ご利用の場合

- 北陸・関越自動車道(高速)「三条燕インター」…………… 7.4km(約25分)
- 国道8号線「須頃(三)南交差点」…………… 7.1km(約25分)

※ 国道289号線(下田方面)に沿って「信越本線陸橋」(東三条陸橋)を渡れば、本校まで7~8分の距離です。また、その辺りから案内標識や電柱看板が出ています。

JRご利用の場合

- 上越新幹線の「燕三条駅」…………… 7.9km(タクシー約25分)
- 信越本線の「東三条駅」…………… 3.8km(タクシー約10分)

◆受講対象企業

資本金、従業員数のいずれかが下表の範囲であれば対象となります。

業 種	資 本 金	従 業 員 数
製造業・建設業・運輸業・ソフトウェア業・ 情報処理サービス業・その他の業種(※)	3億円以下	300人以下
卸売業	1億円以下	100人以下
小売業	5千万円以下	50人以下
サービス業	5千万円以下	100人以下
旅館業	5千万円以下	200人以下

(※) その他の業種には、鉱業・電気・ガス・熱供給・水道業、金融・保険業、不動産業等が含まれます。
(※) 経営コンサルタント等の中小企業の支援に関する事業を営む方、中小企業診断士・税理士・公認会計士・技術士等の中小企業支援に関する資格を有する方、教育・研修事業者の方は受講をお断りする場合がありますので、あらかじめご了承ください。

◆宿泊の申込み方法

宿泊をご希望の方は、お電話またはWEB申込みの入寮申込欄に必要事項をご入力の上、お申込みください。お問い合わせフォームからも申込みできます。
施設/ 宿泊室のほか、談話室・浴室・図書室・体育室などがあり、快適な研修生活を送っていただけます。

- 寮 費/ 1泊朝食付2,500円(税込)
※寮費は変更になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。
※事前のご連絡なく宿泊をキャンセルされた場合、寮費を全額申し受けますのでご了承ください。
- 食 事/ 昼、夕食合わせて1,300円程度
- 駐 車 場/ 無料(100台収容可能)

◆受講決定のご連絡

受講申込みをされた企業の連絡担当者様宛てに、開講1か月前を目途に『受講受入決定通知書』を送付いたしますので、指定期日までに受講料をお振込みください。
※指定期日までに入金がない場合、受講いただけない場合がありますので、ご注意ください。
※納入された受講料は、受講辞退の場合でもその全額または一部を申し受けますのでご了承ください。

◆注意事項

※応募者多数の場合、受講人数を調整させていただく場合がございますので、予めご了承ください。

お問い合わせ先

中小企業大学校三条校 研修担当

〒955-0025 新潟県三条市上野原570 TEL:0256-38-0770(代) FAX:0256-38-0777



この印刷物は「グリーン購入法」に適合した再生紙を使用しています。