

女性リーダー研修 【基本編】

長野市開催

階層別

～自分らしいリーダーを目指して～

校外研修の最新情報は

こちら⇒



研修のねらい

人材の多様化が進み、企業に求められるリーダー像も大きく変化する中、「自分らしさ」を活かし、社内の活性化や業績アップに貢献できる女性リーダーが求められています。

本研修では、管理者やリーダーの役割を明確にし、求められる知識やスキル、部下や後輩を育てるための考え方や教え方について演習を交えて学びます。研修のまとめとして、自社で実践できる自分らしいリーダーを目指して、今後のキャリアデザインを検討します。

研修のポイント

- ✓ 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。
- ✓ メンバーとの信頼関係構築について学びます。
- ✓ 部下・後輩の指導・育成方法を習得します。

研修期間

2026年

4/21火、4/22水

対象者

管理者、新任管理者、その候補者

- ・初めて部下を持つリーダー
- ・管理者候補として期待される方

※女性限定

定員 15名

受講料 22,000円(税込)

会場

長野商工会議所 5階大会議室

長野県長野市七瀬中町 276

月日	時間	科目	内容
4/21 火	8:50~9:00	オリエンテーション	
	9:00~11:00	リーダーに求められる役割	社会環境が変化する中で多様化する女性の働き方と、リーダーに求められる役割を学びます。 ・女性リーダーを取り巻く社会的環境 ・期待されるリーダーの役割 ・自身の特性を活かす方法
	11:00~16:30 (昼休 12:30~13:30)	信頼関係を築くコミュニケーション	メンバーとのコミュニケーションやリーダーシップの発揮方法を学びます。 ・PDCAサイクルの回し方 ・コミュニケーションの取り方 ・アサーティブコミュニケーション ・リーダーシップの実践
4/22 水	9:00~14:30 (昼休 12:30~13:30)	人材育成の考え方や部下への指導方法	人材育成の基本的な考え方や、部下や後輩を育てるための考え方や教え方を、演習を交えて学びます。 ・ティーチングとコーチング ・OJTの方法 ・モチベーションアップ
	14:30~16:30	ありたいリーダー像を描く	自身の個性や感性を活かしながら、職場内で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。 ・「なりたい女性リーダー像」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一目標設定と行動計画
	16:30~16:40	修了証書の授与	

※カリキュラムは都合により変更する場合がありますので予めご了承ください。

講師紹介 (敬称略)



株式会社キャラウィット 代表取締役

上岡 実弥子 (かみおか みやこ)

長野県伊那市生まれ。学習院大学卒業後、雪印ドール株式会社マーケティング部、株式会社日経スタッフ派遣社員等を経て、中小企業診断士取得。神奈川県横浜市で有限会社レッツを設立(取締役社長)、その後株式会社キャラウィットに組織変更(代表取締役)。著書に「ジミベン! (ジーオー企画)」「女性のための経営がわかる本 (信濃毎日新聞社)」「社内コーチング導入マニュアル (同友館)」等多数。女性有資格者として「Domani (小学館)」、「日経 Smart Woman」等のインタビュー記事もある。歯切れの良い講演・研修・面談が人気。全国にファンが多く、アンコールの依頼が多い。【公職等】中小企業診断士、中小企業大学校講師(管理者育成、リーダーシップ、論理的思考法、問題解決、コーチング、創業支援等)。中小企業庁商店街調査事業ワーキング委員、横浜市環境活動賞審査員、日本米穀小売振興会コンクール審査員、等多数。

申込方法

中小企業者の方であればどなたでも受講できます。
インターネットにてお申込みください。

※中小企業の定義はHP等で確認いただくか、当校までお問合せください。
土業・経営コンサルタント等の方はお断りさせていただく場合がございます。
※応募者多数のためキャンセル待ちとなる場合がございますので、お早めにお申込みください。
応募状況は、HPでもご確認いただけます。

お問い合わせ先

独立行政法人 中小企業基盤整備機構 関東本部
中小企業大学校三条校内 研修担当
〒955-0025 新潟県三条市上野原570

TEL 0256-38-0770 (代)

受講決定と受講料の納入

受入決定後、開講日の1.5ヶ月前頃から貴社の連絡担当者様あてに「受講決定通知書兼受講料請求書」等を送付いたします。受講料は指定日までにお振り込みください。(恐れ入りますが、振込手数料は貴社でご負担ください)

※納入後の受講料は、キャンセルされた場合にも一部または全額を申し受けますので予めご了承ください。

※より多くの企業の皆様を受講できるよう、原則として1コースあたり1社2名様までのお申し込みといたします。(2名を超える場合はキャンセル待ち扱いといたします)

交通アクセス



長野商工会議所（長野県長野市七瀬中町 276）

- 自動車ご利用の場合
- 上信越自動車道（高速）「須坂長野東インター」…………… 7.5km（約15分）
- バスご利用の場合
- 長野駅善光寺口…………… 約10分
 - ※長野駅善光寺口を出て4番乗り場から【46】市役所経由大豆島東団地行、【48】金井山経由松代行に乗りし「商工会議所前」にて下車。（250円）
- JRご利用の場合
- 長野駅東口…………… 1.2km（徒歩約15分）

インターネットによるお申込み方法

1 ホームページにアクセス

中小企業大学校のホームページにアクセス。
【三条校ホームページ】
<https://www.smrj.go.jp/institute/sanjyo/index.html>



2 研修を選択

ページ下部「研修一覧（年度別：2026年度）開講日の昇順へ」へ



4 確認画面 ▶ 申込み実行

申し込み画面に必要な事項を入力後「確認画面へ」をクリックします。



内容が正しければ、「申込み実行」をクリック。



申込完了後三条校から確認メールが送付されます。

※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

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か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。

3 受講コースを選択して申込み

※各研修コース紹介ページにある「Web申込み」から申込み。



「企業情報」以下、必要事項をご記入ください。

個人情報の保護について

個人情報保護法に定義されます個人情報に該当する情報については、主催機関及び共催機関で実施する事業で使用させていただきます。当該個人情報の第三者（業務委託先を除く）への提供または開示はいたしません。ただし、お客様の同意がある場合および、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いたします。

反社会的勢力でないことの確約について

当社（当機関）は、暴力団等の反社会的な勢力に該当せず、今後においても反社会的な勢力との関係を持つ意思がないことを確約します。また、反社会的な勢力に該当し、もしくは暴力的な要求行為等に該当する行為をしたことが判明した場合には研修の受講を中止されても異議申し立てを行いません。