

# 自分らしいリーダーシップでチームの力を引き出す 女性管理者のためのスキルアップ講座 〈女性限定〉

## 研修のねらい

労働人口が減少し、働き方が多様化している昨今、女性管理者の活躍が企業の成長に大きく貢献するため女性管理者の育成が求められています。

本研修では、リーダーシップを発揮するためのセルフマネジメント（レジリエンス思考・ストレスマネジメント・ハラスメント対策）、業務改善の視点とPDCAの実践ポイントについて学びます。

## 研修のポイント

- ☑ チームの力を引き出すリーダーシップについて学びます
- ☑ レジリエンス思考・ストレスマネジメント・ハラスメント対策について学びます
- ☑ 業務改善の視点とPDCAの実践ポイントについて学びます

## 研修期間

2026年10/8(木)～9(金)  
全2日間（12時間）

## 対象者

### 女性の管理者等

- ・マネジメントスキルを学びたい方
  - ・ストレスマネジメントやハラスメント対策について学びたい方
  - ・「女性リーダー養成講座」を受講された方
- ※女性限定

定員 ▶ 20名

受講料 ▶ 22,000円(税込)

※宿泊費は含まれません。  
※お申し込みが多数の場合、定員を変更させていただく場合がございます。

## 会場

### フォレスト仙台

宮城県仙台市青葉区柏木1-2-45

月日	時間	科目	内容
10/8 (木)	9:30～ 16:30	リーダーシップを発揮するためのセルフマネジメント	<p>管理者としてのプレッシャーによるストレス、多様化する部下への対応、困難な調整業務等でも、自身の能力が発揮できるような発想の転換や周囲への影響力の与え方について演習を交えながら学びます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チームの力を引き出すリーダーシップ</li> <li>・ストレスマネジメントに有効なレジリエンス思考</li> <li>・アンガーマネジメントとハラスメント対策</li> </ul>
10/9 (金)	9:30～ 16:30	業務改善の視点とPDCAの実践ポイント	<p>業務改善の必要性を学び、具体的に活動を推進するための考え方、視点や手順を学びます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生産性向上に繋がる業務改善の考え方</li> <li>・PDCAとその実践ポイント</li> <li>・研修後のアクションプランの作成</li> </ul>

※カリキュラムは一部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abilight（アビライト） 代表取締役  
安部 博枝（あべ ひろえ）

大手自動車メーカー入社後、総合研究所、本社にて15年間勤務。全社女子社員教育トレーナー、東京モーターショーなどを担当。全社システム構築プロジェクトでは社長賞受賞。その後、東京工業大学研究員を経て、現在明治大学にてAIを用いたコミュニケーション研究に従事。2015年に起業し、中小から中堅企業の人事制度設計や人材育成計画策定のコンサルティングを行う。官公庁、企業の研修では、約10年間で2万人以上の社会人教育に携わり、論理的な思考力、企業における実務経験を活かした明快で、やる気にさせる実践的支援が好評で多くの社会人から支持されている。著書「自分のことがわかる本ポジティブ・アプローチで描く未来（岩波書店）」。

