

中小企業大学校サテライト・ゼミ with 公益財団法人栃木県産業振興センター

# 女性リーダー研修 【基本編】



宇都宮開催

～自分らしさを発揮してチームに貢献する～

階層別

校外研修の最新情報は  
こちら⇒

## 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拡げ強めていくことが重要です。

本研修では、女性の活躍が求められる時代背景を理解した上で、自分らしさを発揮しながらチームの力を高めるリーダーシップについて演習を交えて実践的に学びます。また、無意識の思い込み(アンコンシャスバイアス)や、ストレスを受け止め適応できるための考え方についても学びます。研修のまとめとして、自分らしいリーダーシップを活かした行動計画を作成します。

## 研修のポイント

- ✓ リーダーに求められる役割とスキルを学びます。
- ✓ メンバーをサポートし、育てるための教え方を学びます。
- ✓ 将来の目標や理想を実現するための計画を考えます。

## 研修期間

2024年  
1/30火、1/31水

## 対象者

管理者・新任管理者層

※女性限定

- ・初めて部下を持つリーダー
- ・将来的に管理者候補として期待される方

定員 15名

受講料 22,000円(税込)

## 会場

とちぎ産業交流センター  
会議室宇都宮市ゆいの杜 1-5-40  
とちぎ産業創造プラザ内

月日	時間	科目	内容
1/30 火	9:20～9:30	オリエンテーション	
	9:30～12:00 (昼休 12:00～13:00)	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
	13:00～14:10	セルフマネジメント力を高める	ストレスを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ー ・自身とメンバーのメンタルケア
1/31 水	14:10～16:30	自分らしいリーダーシップを発揮する	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
	9:30～12:00 (昼休 12:00～13:00)	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
	13:00～14:30	チームの力を最大化する	関係の質に注目して、周囲の力を最大限に引き出す方法を学びます。 ・ボスマネジメント ・関係の質を高める
	14:30～16:30	理想のキャリアを考える	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ー目標設定と行動計画ー
	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 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。

受講風景や研修の様子はこちらからご覧いただけます。  
事前確認で、安心して受講できる！

コース名	中小企業大学校サテライト・ゼミ with 公益財団法人栃木県産業振興センター 女性リーダー研修【基本編】 ～自分らしさ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上げ強めていくことが重要です。本研修では、女性の活躍が求められる時代背景を理解した上で、自分らしさを発揮しながらチームの力を高めるリーダーシップについて演習を交えて実践的に学びます。また、無意識の思い込み（アンコンシャスバイアス）や、ストレスを受け止め適応できるための考え方についても学びます。研修のまとめとして、自分らしいリーダーシップを活かした行動計画を作成します。			
研修の特長	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リーダーに求められる役割とスキルを学びます。</li> <li>・メンバーをサポートし、育てるための教え方を学びます。</li> <li>・将来の目標や理想を実現するための計画を考えます。</li> </ul>			
会場	とちぎ産業交流センター 会議室（栃木県宇都宮市ゆいの杜1-5-40 とちぎ産業創造プラザ内）			
研修期間	2024年1月30日(火曜)～1月31日(水曜)〈2日間〉 (詳細)第1回2024年1月30日(火曜),第2回1月31日(水曜)			
受講対象者	管理者・新任管理者層 ※女性限定 ・初めて部下を持つリーダー ・将来的に管理者候補として期待される方	定員	15名	受講料 22,000 円

月日	時間	科目	内容	講師
1/30 (火)	9時20分～9時30分	オリエンテーション		田中 美樹子 株式会社Woomax パートナー講師
	9時30分～12時00分	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	
	13時00分～14時10分	セルフマネジメント力を高める	ストレスを柔軟に適応するための対処法（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 ・適応力を高めるーレジリエンスー ・自身とメンバーのメンタルケア	
	14時10分～16時30分	自分らしいリーダーシップを発揮する	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	
1/31 (水)	9時30分～12時00分	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	
	13時00分～14時30分	チームの力を最大化する	関係の質に注目して、周囲の力を最大限に引き出す方法を学びます。  ・ボスマネジメント ・関係の質を高める	
	14時30分～16時30分	理想のキャリアを考える	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ー目標設定と行動計画ー	
	16時30分～16時40分	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。

講師氏名	略歴
田中 美樹子 (たなか みきこ) 株式会社Woomax パートナー講師	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。

## ▼ 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。  
士業・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

### 中小企業大学校東京校 企業研修課

〒207-8515 東京都東大和市桜が丘2-137-5

TEL 042-565-1207 E-mail to-kenshu@smrj.go.jp

## ▼ 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「受講受入の決定通知書」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

### とちぎ産業交流センター 会議室

〒321-3226 宇都宮市ゆいの杜1-5-40 とちぎ産業創造プラザ内



- JR宇都宮駅東口から東進、鬼怒川を渡り信号4つ目「刈沼町」交差点左折、約700m (JR宇都宮駅東口から約9km、車で約20分)
- LRT宇都宮東口～ゆいの杜西 約30分  
ゆいの杜西停留場から徒歩約12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

受講したい研修が決まったら、中小企業大学校のホームページにアクセス。

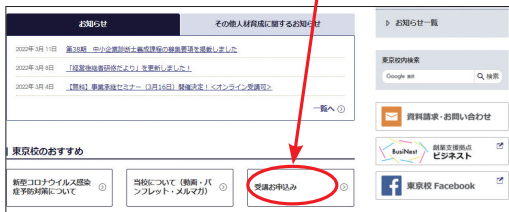
**【東京校ホームページ】**

<https://www.smrj.go.jp/institute/tokyo/index.html>

中小企業大学校 東京校   ※PCでの申込みが便利です。

### 2 受講申込み ※令和5年度開講コースから、「Web申込み」でカンタン！ 便利に！

東京校トップページ下部「受講お申込み」をクリックします。



### 3 Web申込み

「Web申込み」をクリック。 ※研修詳細ページからも申込みできます。



ご希望の研修コースをプルダウンしてお選びください。

以下必要事項をご記入ください。



### 4 確認画面 ▶ 申込み実行

申し込み画面に必要事項を入力後「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。



申込完了後東京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、お手数ですが東京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

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と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。

#### 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。