

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
9/19(木)、9/20(金)

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
会議室栃木県宇都宮市ゆいの社 1-5-40
とちぎ産業創造プラザ内

月日	時間	科目	内容
9/19 (木)	9:20～9:30	オリエンテーション	
	9:30～12:00	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 ・自身とメンバーのメンタルケア
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	
9/20 (金)	9:00～11:30	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
	11:30～14:00 (昼休 12:30～13:30)	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
	14:00～17:00	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
	17:00～17:10	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！