

# 女性のための ビジネススキルアップ研修

## 対象 すべての女性社員

特に、このような方におすすめです

- ・能力を発揮できている実感が薄く、なんとなくモヤモヤしている方
- ・職場で自分らしさを活かしながらもっと活躍したいと思っている方



● **ねらい** ダイバーシティの重要性がますます認識されている昨今、働き方においては男女平等が当たり前になっていますが、男女それぞれの得意・不得意の傾向の差は存在するようです。そのため、男性優位の組織においては、仕事に自信がない、キャリアプランを描きづらいといった女性も少なくないようです。

本研修は、「自身が職場でもっと能力を発揮したい」、「自信がなくてモヤモヤしている」という方々が、自分の得意や可能性に気づき、明日からの仕事への自信やモチベーションを得てもらうプログラムです。

### 特長

- 多くの女性の強みである「好感力」「気配り力」「共感力」「伝達力」「信頼力」を、仕事上でもっと活かすポイントを考えます。
- 参加者の自己発揮や自信の向上をサポートし、明日からの仕事に対する自信やモチベーションを高めます。
- 「数字の見方」「問題解決思考」「提案・交渉力」といった多くの女性が苦手とするビジネススキルに関して学びます。
- ワークやケースを通じて、学んだ知識やスキルを実践に活かし、参加者のキャリア目標に向けて、具体的なアクションプランを作成します。

## ●プログラム

**1日目** [時間] 10:00～16:00 (昼食時間 12:00～13:00)

### 1. 女性ならではの強みを活かす

- 1) 女性の5つの強みとは  
好感力、気配り力、共感力、伝達力、信頼力
- 2) 5つの強みを仕事で活かそう

女性ならではの強みを考え、それらを仕事上でもっとどのように活かしていけるかを、ワークやケースによって考えます。

### 2. 女性が陥りやすい傾向

- 1) 女性の陥りやすい思考とは
- 2) 対処法を知っておく

女性ならではの陥りやすいマイナスな考え方、ものの捉えかた、というものもあります。それらを認識し、今後そのような思考に陥ってしまった時に、早く脱却できる方法を知っておきます。

### 3. 自分ブランドを作る

- 1) 自分の仕事の価値観
- 2) 価値観を活かす

日頃の仕事において自分がどんな価値観で仕事をしているのか、また他の人とう違うのかを知って頂きます。自分の価値観を仕事上でどのように活かしていくかを考えます。

### 4. 女性の苦手ポイント① 数字の見方

- 1) 損益計算書の仕組み
- 2) 自分ができる利益貢献

女性が苦手意識を持ちやすいものは「数字」です。会社の決算書は、経理担当でなければ見たことがない人も多くありますが、自分の日々の仕事が会社全体の利益とどうつながっていくのか、その仕組みを知ることで目ごろの意識の持ち方が変わります。

**2日目** [時間] 10:00～16:00 (昼食時間 12:00～13:00)

### 5. 女性の苦手ポイント② 問題解決思考を身に付ける

- 1) 問題解決とは
- 2) ケースで考えよう

女性が苦手意識を持ちやすいものの2つめは論理的に考える問題解決思考です。職場の問題解決の必要性を考えるとともにその解決のための思考法を、ケースを使って考えます。

### 6. 女性の苦手ポイント③ 提案・交渉力を身に付ける

- 1) 論理的な伝え方
- 2) 説得力ゲーム

提案、交渉、説得といった、相手に影響を与える話し方の組み立てが苦手な方は多くいます。言いたいことをスッキリ伝えて相手に納得させる話し方を学びます。

### 7. ストレスに強いメンタルを作る

- 1) レジリエンス
- 2) ストレス解消法

日々ついてまわるストレスなどの気持ちの問題について、自分の心のクセを知ることに対処法を考えるとともに、それぞれのストレス対策をディスカッションして頂きます。

### 8. キャリアプランを考える

- 1) 5年後の自分を考えよう

ビジネススキルアップをしたうえで、今後はどんな人生にしたいのか、仕事面とプライベート面の両面から考えてもらいます。

※プログラムは変更される場合があります。あらかじめご了承ください。

### 開催日時

2025年

9月11日(木)～12日(金)

2025年

12月17日(木)～18日(金)

【時間】 10:00～16:00

### 形式

Zoomによるオンランセミナー

### 講師 (敬称略)

中村 佳織

株式会社リフェイス 代表取締役  
一般社団法人日本能率協会 専任講師  
中小企業診断士

### 参加料 (税込)

法人会員…108,900円/1名

会員 外…121,000円/1名

