

上司・先輩とうまく協働・連携できない若手～中堅社員の方へ

会場受講

オンライン受講
(Zoom)

中部産業連盟

中産連

自ら考え、行動できる

「部下力(フォロワーシップ)」の磨き方

と き

2025年 10月 21日(火) 9:30～16:30

開催形式

会場(中産連ビル 研修室) または オンライン(ZOOM配信)

～上司を活かすことが自分を活かすことにつながる“WIN-WINの関係性”のつくり方と仕事の進め方！～

ご参加

いただきたい方

●若手～中堅社員の方

※特に

- 上司とうまくコミュニケーションをとることができず、協働・連携できない方
- 仕事で困難に直面した時、上司の助けをうまく借りることができない方
- 上司の信頼を得て様々な仕事を任せてもらうことで自分の能力を磨いていきたい方

◆研修プログラム(9:30～16:30)

1. はじめに

- ・ 研修の目的
- ・ アイスブレイク

2. 部下力とは

- (1) 時代の変化で変わった部下に求められる役割
- (2) 令和時代の部下力とは
- (3) 部下力発揮の源泉になるもの

3. 自分の部下力チェック

講義×演習

- (1) 自分の部下力を可視化して、客観的に現状を認識する
- (2) 部下力4つのタイプ
- (3) 上司と良い関係性を築くコミュニケーションの取り方
- (4) タイプ分けをすると上司とうまく協働する方法が見えてくる

4. 上司の気持ち(心の内)を知る

講義×演習

- (1) 最も関係を改善(良く)したい上司を分析してみる
- (2) 現代の上司の4タイプ

- (3) 上司の思いに応える仕事への取り組み方
- (4) 苦手なタイプの上司へのコミュニケーションの取り方
- (5) 誰にでも分かりやすく伝わる2種類の伝え方

5. 部下力発揮のデコになる難局の乗り越え方

講義×演習

- (1) コントロール可能なものと不可能なものにどう向き合うか
- (2) 成長を二分する2つの考え方
- (3) 上司が首を縦に振る交渉(相談)のしかた
- (4) 目標達成までのリスクを分散させるコツ
- (5) 目標達成と成長に直結する3つ状態

6. 研修の総まとめ

- ・ 全体の振り返り
- ・ アクションプランの設定
- ・ 講師からの応援メッセージ

◆ 部下力(フォロワーシップ)を身につけておくと、 近い将来リーダーになった時、うまくリーダーシップを発揮していくことができるようになる！

-  上司と相性が良くないが、それでも一緒に仕事をしていかなければならず精神的に辛い・・・
-  上司にはこれまで何を言っても受け入れてもらえなかったもので、これ以上相談する気持ちになれない・・・
-  上司の顔色ばかりが気になり、自分の気持ちや意見を率直に伝えることができない・・・
-  苦手な上司との人間関係をうまく改善したいが、どうすれば良い関係がつかれるのか分からない。
-  普段上司と会話や雑談をしていないので、上司が自分にどんな期待をしているのかが分からない・・・
-  上司と良好な関係を築いて仕事を任せてもらい、成長につながる経験を着実に積んでいきたい。

このように、上司との関係性で悩む若手～中堅層の方は少なくありません。

本研修では、上司と良好な関係をつくってお互いの能力をポジティブに発揮しあえる関係性づくりに役立つ「上司への上手なコミュニケーションの取り方」、「上司の立場を汲む(慮る)ことができる部下のマインド(心の持ち方)」を身につけます。

実際、管理職になる前に「上司の仕事をサポートしながら自分自身をも活かす部下力(フォロワーシップ)を磨いてきた方」と磨いてこなかった方とでは、近い将来リーダーになった時のリーダーシップやマネジメント力に「大きな差」となって現れます。

「部下力発揮に必要なマインド(考え方)」、「上司と協働・連携しながら成長できる部下としての関わり方」という5年後・10年後にご自身がリーダーになった時に確実に効いてくる、いわばリーダーシップ発揮の源泉になる部下力(フォロワーシップ)を身につけることができます。

もし今、上司との関係性が原因で自分の能力をうまく発揮することができていないとお悩みの方にとって大変参加する意義の高い研修です。

参加者のコメント

～ 多数の中から一部をご紹介します ～



ビジネス書には書かれていない部下としてのあり方や、若い時に実践した方が良かったことが学べ、有意義な機会になりました。特に、上司との関係の作り方が有効だと感じた。【IT 25歳】



部下のあり方次第で組織が大きく変わることを知った。変化の時代に生きる今だからこそ、周りや雑音に流されることなく強い自覚と意志を持って仕事をしていけないといけないと感じた。【食品 33歳】



部下のあり方として自分に足りないところがよくわかった。自分を変えれば上手くいくとは思っていたが、なぜ変わらないといけないのか・具体的にどう変われば良いのかが今回の研修で明確になったのが良かった。【機械・部品 27歳】



上司を「時代遅れ、頼りない」と思い続けていましたが、自分の考え方や至らなさをこれまで上司とうまく関わっていない原因だと反省しました。この機会に心を改めて、上司と前向きな関係を築いていく決意ができました！【サービス業 33歳】

講師

中産連講師 人材育成トレーナー

大学卒業後、経済団体にて人事評価制度改革に携わった後に欧州ヘススポーツコーチ留学。組織心理学やモチベーション心理学について現地のプロコーチの養成機関で知識体系、クラブチームでの指導で実践経験を積む。帰国後、通訳や講師を経て（一社）中部産業連盟に入職。公開&企業内研修の企画をはじめ、様々な研修コンテンツの開発&プロデュースに携わる。250社以上の教育計画策定アドバイザー経験や教育体系構築&運用支援コンサルティングをはじめ、令和のビジネスパーソン向けに先進かつニッチなテーマで研修講師（やり抜く力の養成 / 内発的動機の引き出し方 / プレイングマネージャーの仕事術 / 短期間で加速成長できる仕事術等）を担当。これまで携わった企業向けの研修は公開&企業内研修を合わせて2,500件以上。受講者1人1人にカスタマイズした支援が好評を得ている。

自ら考え、行動できる「部下力（フォロワーシップ）」の磨き方（10/21）参加要項／参加申込書

参加費（1名様）	セミナー受講のみ	中産連会員 36,300円（消費税込）	中産連会員外 41,800円（消費税込）	★部下力（フォロワーシップ）の更なる向上と安定的な発揮に向けて、講師が1ヶ月に2度丁寧にサポートいたします。
	フォローアップ（事後行動支援）付き★	42,900円（消費税込）	48,400円（消費税込）	
申込方法	●中産連ホームページの各セミナー詳細よりお申込みください。（https://www.chusanren.or.jp）申込みが完了しますと、申込責任者のメールアドレスに「申込完了メール」が届きます。 ●FAXでのお申込みも可能です。下記申込書に必要事項を記入の上、切り取らずに送信してください。 ●フォローアップ（事後行動支援）を希望される方は下記申込書の欄に「レ」を入れてください。 ※コンサルタント及び教育機関の方のお申し込みはお断りしております。ご了承ください。			
受講までの流れ	＜会場受講の場合＞ 受講票と請求書を開催日の約2～3週間前に申込責任者宛へ郵送します。 ＜オンライン受講の場合＞ ①開催日の約1週間前になりましたら、「参加用URL」「ミーティングID」「パスワード」をメールにてご案内します。 ②テキストと請求書は開催日の約1週間前に申込責任者へ郵送します。 【オンライン受講の注意事項】 ・配信システムはZoomを使用します。Zoomがインストールできるカメラ付きパソコンをご用意ください。また、イヤホン付きマイクのご使用を推奨します。 ・接続が切れないよう有線のLAN環境での受講を推奨します。また、接続先環境に起因する音声・映像障害などについては保証しかねますのでご了承ください。 ・IDを共有してのご利用や、画面を投影してのご利用など、参加者ご本人以外のご利用はお断りします。 ・研修の撮影・録音は固くお断りします。			
キャンセルについて	お客様のご都合によりキャンセルされる場合には、以下のキャンセル料を申し受けます。 ・会場受講の場合：開催日の前日（土日祝日を除く）・当日・・・・・・・・受講料の100% ・オンライン受講の場合：テキスト発送後（開催日の約1週間前）・・・・・・・・受講料の100% ※テキスト発送日はセミナーにより異なりますので下記担当者へご確認ください。			
申込み・問合せ先	一般社団法人中部産業連盟 マネジメント研修事業部 小橋川 〒461-8580 名古屋市中区白壁3-12-13 TEL：052-931-9824 e-mail：kohashikawa@chusanren.or.jp			

年 月 日

会社名

〒

所在地

TEL

FAX

参加形態	フォローアップ （事後行動支援） を希望（✓）	参加者 所属部課・役職名	参加者氏名（フリガナ）	E-mail アドレス
☐ 会場 ☐ オンライン				
☐ 会場 ☐ オンライン				
☐ 会場 ☐ オンライン				
申込責任者 所属部課・役職名		申込責任者氏名（フリガナ）		E-mail アドレス
会社概要	業種（主要製品名）		資本金	従業員数
			百万円	人
中部産業連盟会員（○印をお付けください）		☐ 会員 ☐ 会員外		

今回ご記入いただく個人情報は、セミナー等の運営・情報提供（郵便、メール、FAX等）においてのみ使用致します。
詳細は当連盟HP(<http://www.chusanren.or.jp/privacy/index.html>)をご覧ください。
同意のうえ、ご協力をお願いします。 関連情報が不要の場合には下記にレ点のご記入をお願い致します。 ☐ セミナーなどの関連情報の案内を希望しない