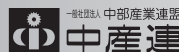


上司・先輩とうまく協働・連携できない若手～中堅社員の方へ



会場受講

オンライン受講
(Zoom)

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

2026年 10月 27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&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)

★本研修は講師を貴社に派遣して行う「企業内研修」も対応可能です

1. はじめに

- ・研修の目的
- ・アイスブレイク

2. 部下力とは

- (1) 時代の変化で変わる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、自分が今置かれている状況を客観的に認識してみる
- (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. 上司の気持ち(心の内)を知る

講義×演習

- (1) 現代の上司は4タイプに分類するとうまく接することができる
- (2) 最も関係を改善(良く)したい上司との接し方を分析してみる

- (3) 上司の思いに応えることができる仕事の取り組み方
- (4) 苦手なタイプの上司と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) コントロール不可能な物事との向き合い方
- (2) 部下力の発揮レベルを二分する2つの考え方
- (3) 上司が自分にきちんと向き合うようになる交渉・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つの状態

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、リーダーシップを上手く発揮していけるようになります！

- 今の上司と相性は良くないが、それでも一緒に仕事をしていかなければならないのでストレスがたまる・・・
- 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に悩んでおり、精神的に辛い状態が続いている・・・
- 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よく分からない・・・
- 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、上司との関係性で困っている若手～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築いてお互いの能力をポジティブに発揮し合える関係性をつくるために役立つ「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することによって自分自身も活かす部下力(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(フォロワーシップ)というのは、5年後・10年後ご自身がリーダーになった時に確実にリーダーシップが取りやすくなるという後天的に得られるメリットが大きいものであり、リーダーシップ発揮の源泉になるからです。

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できていないとお悩みの方は、この機会にぜひご参加ください。

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在り方や、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、上司との関係のつくり方が有効だと感じた。【IT 25歳】



部下の在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思ってはいたが、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ことが非常に良かった。【機械・部品 27歳】



部下の在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かないといけないと強く感じた。【食品 33歳】



上司を“時代遅れな人”と思い続けていましたが、自分の考え方や至らなさもこれまで上司とうまく関わっていなかった原因だと気づきました。この機会に考え方をアップデートして、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

小橋川 祐樹（中産連 プロフェッショナル）

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。300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（内発的動機の引き出し方／ブレインゲー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／やり抜く力の養成）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3,000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。

【2026年度】自ら考え、行動できる「部下力（フォロワーシップ）」の磨き方（10/27）参加要項／参加申込書

参加費（1名様）		中産連会員	中産連会員外	★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回にわたって丁寧にサポートいたします。
	セミナー受講のみ	36,300円（消費税込）	41,800円（消費税込）	
	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」「パスコード」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。 営業日の17:30以降のご連絡は、翌営業日の取り扱いとさせていただきます。			
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 名古屋市中区東区白壁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	今回ご記入いただく個人情報、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、ご協力をお願い致します。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
		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		