



大阪開催  
S217



オンライン開催  
S218

上司と連携し効率的に仕事を進めるようになる

## 上司を支援・補佐する「部下力」を高める3つの力向上セミナー

—— 能動的なフォロワーシップを発揮し、活躍する機会を自ら創出 ——

オンラインLIVEセミナー同時開催

### ●セミナーのねらい

仕事は上司・同僚・後輩・社外の人間関係など、様々な立場の人たちとの協働で成り立っています。特に仕事を円滑に進めていく上で、上司の意向を理解し機転の利いた支援をすることは、職場全体の効率・利益向上にも結び付きます。

このセミナーでは、『独自の「フォロワーシップ」』を内省的実践で明確にし、「セルフマネジメント力」「交渉力」「さばき力」の3つの力の考え方・スキルをワーク・演習やケーススタディを交えながら、しっかり学んでいきます。

### ●対象者

若手社員・中堅社員の皆さま

### 講師

株式会社ビジネスプラスサポート  
人財育成プロデューサー

ふじ い ゆ か り  
**藤井 由香里 氏**



短期大学卒業後、電設資材の総合商社で受付事務・専務秘書を経て、JR西日本大阪支社総合受付業務にて対応対応スキルを磨く。人間形成の基礎を培う重要な乳児期の、成長・発達過程を学び保育士として5年の実務経験を積んだ後、再度企業に戻り、人材育成会社の社長秘書 兼 育成人事として第一線の顧客対応にあたる。後進研修・新入社員研修・電話応対研修など社内育成を担うほか、人事担当として、採用活動、キャリア面談・メンタルヘルス対応・ハラスメント相談窓口を担当。2014年から大学でのキャリア支援にも関わるようになり2016年にキャリアカウンセラーとして独立する。大学生や若手層のキャリア開発を中心に活動している。

開催日時	2026年6月10日(水) 10:00am~5:00pm	
会場	ハービスOSAKAオフィスタワー 19F	オンライン会議システムZoom
定員	50名	50名
受講料	SQUET特別会員：34,100円 SQUET一般会員：37,400円 会員以外：42,900円	
※テキスト代 消費税等を含みます。		

### ●カリキュラム

※録音・録画はご遠慮願います。受講時にはご自身のカメラをONにしてご受講ください。

#### 1. 「部下力(上司支援力)」とは何か

- 1) リーダーシップとフォロワーシップ
- 2) フォロワーの5つのタイプ

#### 2. 今期待されている役割とは何か

- 1) 持つべき3つの視点から考える
- 2) 機転の利いた先読み仕事とは?

チェックリスト

#### 3. 最高のパフォーマンスを発揮するための“セルフマネジメント力”

- 1) 自分を活かすために自分を知る
  - ① 自分が大事にしていることを知る
  - ② レジリエンス力を高める

個人ワーク

ペアワーク

#### 4. 上司の協力を取り付ける“交渉力”

- 1) 上司を理解するための3つの力
- 2) タイプ別にみる上司と自身の関わり方
- 3) 上司と円滑なコミュニケーションを図る
- 4) 自他ともに肯定すること  
~4つのライフポジション~
- 5) アサーティブなコミュニケーション

ケーススタディ

ペアワーク

#### 5. 上司の効果的補佐を行う“さばき力”

- 1) 上司の指示を正しく理解する
- 2) 仕事の効率を高める改善力
- 3) 仕事の優先順位づけと段取り力
- 4) 周りを巻き込みながら仕事を行うコツ

ケーススタディ

#### 6. 未来の自分を描く

- 1) 明日から実践することを「見える化」する
- 2) 自ら考え、主体的に行動するための「実行宣言」

※プログラムの詳細は変更となる場合がございますので、ご了承ください。

お申込み方法	STEP1 MUFGビジネスセミナーのWebサイトにアクセス	STEP2 受講を希望するセミナーの申込フォームへ入力	STEP3 入力内容の確認と送信	STEP4 会場 マイページから受講証をダウンロード オンライン 開催の3営業日前(土/日/祝日を除く)にご案内メールをお送りします。 ※いずれの場合も請求書は発行いたします。
	MUFGビジネスセミナー	検索		

### 受講料のお支払い方法

- ① 銀行振込の場合…請求書に記載されている期日までにお振込みください。振込手数料は御社でご負担ください。
  - ② SQUET-DC法人ゴールドカードの場合…カードご精算日にご指定の口座より引き落としとなります。
  - ③ 三菱UFJ銀行「口座振替」…当社指定日にご登録された口座より引き落としとなります。
- ※なお、いずれも領収証は発行いたしません。

### 受講キャンセル

【来場形式の場合】セミナー開催の前営業日(土/日/祝日を除く)17:00まで  
【オンラインLIVEの場合】セミナー開催の4営業日前(土/日/祝日を除く)17:00まで  
入金済みの受講料を全額ご返金いたします。それ以降のキャンセルについては、ご入金の有無にかかわらず受講料を申し受けます。なお、他のセミナーへのお振り替えもいたしかねますのでご了承ください。ただし、代理の方にご出席いただくことは可能です。

\*反社会的勢力と判明した場合には、セミナーへのご出席をお断りいたします。 \*諸事情を考慮の上、セミナーへのご出席をお断りさせていただく場合がございます。

お申込・照会先 三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社 MUFGビジネスセミナー事務局  
〒530-8213 大阪市北区梅田2-5-25 ハービスOSAKAオフィスタワー19F TEL (06) 7637-1410 e-mail:seminar-o@murc.jp