

受講者&上司の声

相手の話を聞きながら問い、冷静に状況理解ができるようになったと感じています。(受講者)



セミナー後も定期的にテキストを読み返し、手書きメモからも裕子先生のエネルギーを再度体感しています。(受講者)



業務全体に対し視野が広がったように感じます。それにより感じる事、行動すべき事に気づくようになったのか、積極的になった部分を多く感じるようになりました。(受講者の上司)



自らが実践・解決していた事象をメンバー育成の為、メンバーに任せようとする場面が見受けられるようになった。また、問題案件等に対し日々コミュニケーションをとりながら問題解決に取り組んだ結果、部下との信頼関係が以前よりも増し、良いチームに生まれ変わりました。(受講者の上司)



FAQ

Q. 欠席した場合、録画視聴などのフォローはありますか？

講義の録画はしていないため、講義で使用した資料を送付いたします。本講座のポイントは、講師や参加者との対話に意義があると考えて設計しております。なるべく3回出席いただくことを推奨いたしますが、交通機関の寸断や感染症罹患など会場にお越しになれない場合は、オンライン参加も検討いたします。

Q. 申し込み後の流れを教えてください

お申し込みからセミナー受講までは以下の流れとなります。

1. MUFGビジネスセミナーの Webお申し込みフォームより、必要事項をご入力の上、お申し込みください。
2. お申し込みが正常に完了いたしますと、ご登録いただいたメールアドレス宛にセミナー事務局(東京) <seminar-t@murc.jp> よりお申し込みの完了メールが送信されます。
3. 第1回目の開催日1か月前までにご請求書をお送りいたしますので受講料のお支払いをお願いいたします。
4. 本セミナーへの参加に関するご案内は、セミナー事務局(東京) <seminar-t@murc.jp> より、開催1か月前を目途に後日、ご受講になるご本人様とその上司の方へご連絡いたします。
※派遣責任者様には、事前に受講者の上司に当たる方の連絡先等をお伺いするメールをお送りいたしますので、ご回答ください。

三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社

会員・人財開発事業本部 経営人財開発部

MUFGビジネスセミナー

お申し込み要領

お申し込み方法 MUFGビジネスセミナーwebサイトより(先着順)



お申し込みはこちらから
<https://mufg.squet.ne.jp/public/seminar/view/32756>

受講料 SQUET特別会員・一般会員 **132,000円**
(1名につき/税込) 会員以外 **165,000円**
※テキスト代・懇親会費用・消費税等を含む

お支払い方法 銀行振込
※開催日の2営業日前(土/日/祝日を除く)までにお振込みください。
振込手数料は貴社でご負担ください。

キャンセル 開催日の1か月前(土/日/祝日を除く)
17:00までにEメールにてご連絡ください。
※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、ご入金の有無に関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。

※諸般の事情により、やむを得ず開催を見合わせる場合もございます。ご了承ください。
※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。

MUFGビジネスセミナー2026

自ら戦略を持って仕事と人生を切り拓く！

女性リーダーの キャリアデザインとポータブルスキル

対象 女性の管理職候補層

開催日時 2026年 **10月2日金**・**11月6日金**・**12月4日金** ※3か月3日間のインターバル型講座
各日 **10:00 - 17:00** (初回終了後1時間程度の懇親会を予定)

会場 〒105-8501 東京都港区虎ノ門5-11-2 オランダヒルズ森タワー24階(最寄り駅: 日比谷線 神谷町駅)
TEL: 03-6733-1059 (セミナー代表) E-mail: seminar-t@murc.jp

定員 **30名(1社3名まで)**

三菱UFJリサーチ&コンサルティング



変化適応力を磨きながら、 リーダーに求められるスキルを手に入れる

point

01 ねらい 自身と従業員のキャリア開発を考えたことはありますか？

管理職になりたがらない若手層が増える中、企業都合で管理職になることを求めても上手くいかないのが現実です。自身の「キャリア」を考える機会を与えられることがなく、管理職になるメリットを感じることもない中では、なかなか前向きにはなれません。一方で、日本企業の男女の管理職比率と賃金格差は未だ大きく、現在も女性に対してポジティブアクションが求められています。

本研修では、**自身の強みやありたい姿を確認しながら、「キャリア（＝職歴ではなく能力を蓄積していく過程）」を研修期間を通して考え、自身の可能性を広げます。環境変化に応じて自分自身を柔軟に変化させていくしなやかな適応力とメンタルを身につけます。**

その上で、女性が課題として挙げることの多い、問題解決スキルとコミュニケーションスキルを学び、職場で実践していただきます。また、今後より高いレイヤーの仕事を担当していく上で必要となるリーダーシップと人材育成についてもインストールします。

point

02 特徴 インターバル型研修で職場の実践と内省を促進します

- ✓ 受講者とその上司の方には事前にアンケートを行います。
- ✓ 開催は月1回とし、次回開催までにインターバル期間が設けられています。
- ✓ 受講者は各回参加後にレポートを記載し、上司からコメントをもらい、事務局に提出いただきます。
- ✓ 各回の最初の30分はインターバル期間の振り返りを行います。
- ✓ 200コース以上の動画を配信しているオンデマンド動画配信サービス「OpenSesame」を半年間視聴できます。

point

03 対象 女性の管理職候補層の皆さま

▼ こんな方におすすめ

- ✓ 管理職になることを囑望されている候補の方
- ✓ 一般職から総合職への転換を悩んでいる方、一般職で上位職種を目指している方
- ✓ 自身のキャリアプランについて考える機会を得たいと考えている方
- ✓ 管理職を囑望されている方同士の公私に亘るネットワーク構築を望んでいる方

講師

株式会社マイキャリア 代表取締役 1級キャリアコンサルティング技能士 千葉裕子氏



専門商社の営業事務（一般職）を経て、西日本エリア初の女性営業（総合職）に抜擢されて活躍。海外勤務の後、語学学校にて外国人スタッフのマネジメントを含む学校運営全般や大手通信会社の幹部秘書等の豊富なビジネス経験を持つ。自らが先例のないキャリアを切り拓いてきた実体験から、逆境や変化を前向きに捉えて自ら成長し、主体的に組織に貢献する自律した人材開発をビジョンに掲げ、2010年にマイキャリアを設立。

現在は、キャリアデザイン、リーダーシップ開発、組織開発を中心に精力的に企業研修・コンサルティングを行っている。理論と実績に裏付けられたプログラムと参加者一人ひとりの個別の課題に寄り添う研修は「結果につながる」「人生が変わった」とファンが多い。

資格 経営学修士MBA(グロービス経営大学院)、1級キャリアコンサルティング技能士(国家資格)、CDA、産業カウンセラー、MBTI認定ユーザー、レジリエンストレーナー、ワークライフバランスコンサルタント

カリキュラム

インターバル期間には実践課題があり、事務局宛てに提出いただきます。

事前課題 (開催1か月前目途)

- 受講者および、受講者を指導する立場にある上司（もしくは人事担当者）の方宛にアンケートを実施。回答内容は派遣元と講師にも共有します。
- キャリアチャートの入力、エゴグラムの回答、自己・自社紹介シートの記入（研修当日利用／事前提出あり）
※ オプションとして、動画研修教材のOpenSesameの視聴期間を半年間付与。（動画教材の視聴は第1回開催日以降使えるよう設定予定）

Day 1

第1回：10月2日 金

自身のキャリアデザインと、しなやかなメンタルを手に入れる

1. 将来を展望し、自らの力で切り拓くキャリアデザイン
2. 自分らしさを知りより良く活かすための自己理解～キャリアチャート、エゴグラム
3. 自分の仕事と人生に戦略を持つ
4. 私らしく働くためのしなやかなメンタルの鍛え方～マインドセット、レジリエンス、自己肯定感
5. 仕事はもっと面白くなる！～マイキャリア戦略シート作成と目標宣言

講義後、会場内における懇親会あり

インターバル期間①

- 詳細は第1回目研修当日ご案内します。上司の方のご協力もいただきます。

Day 2

第2回：11月6日 金

本質を見極める！問題解決力とコミュニケーションスキル

1. 前回、及びインターバル期間のリフレクション（30分～1時間）
 2. 正解のない時代、クリティカルシンキング(*)で考えて考動しているか
 3. あなたの周囲を動かすコミュニケーションの取り方
・相手目線で伝えられているか～win-winの関係を築く
- *クリティカルシンキングとは：客観的な視点で分析し、物事の本質を見極め、論理的に思考すること。

講義後、トークセッションあり

インターバル期間②

- 詳細は第2回目研修当日ご案内します。上司の方のご協力もいただきます。

Day 3

第3回：12月4日 金

ビジネスパーソンに求められるリーダーシップと人材育成力

1. 前回、及びインターバル期間のリフレクション（30分～1時間）
2. リーダーシップの基礎知識と理論
・リーダーシップの種別と自身の強み分析
3. 人を育てられるリーダーになる～人材育成とチームビルディング
・相手の気づきと行動を促す問いかけの技術
4. アクションプランの策定と発表

講義後、有志懇親会あり（自費）

事後課題

- 3か月間の振り返りと行動宣言を記載、上司面談後に事務局へ提出
- 事後アンケートの回答（結果は派遣元と講師に共有します）

※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。