

主体的な生き方・自立した生き方のライフ&キャリアの充実！

キャリア・デザイン研修

環境変化にうまく対応し、仕事と家庭・プライベートを両立させ、意欲をもって能力開発できる主体性を養います。

現代社会のキャリア・デザインには、環境変化に対する認識・ライフデザインの充実・メンタル面での充実を含めたデザインが必要です。また、どの年代でも必要になることは、短いスパンの中で具体的な能力を上げる計画性が必要なことです。現実的なキャリアをデザインすることで、仕事に対する意欲が向上し、気づかなかった自分の資源が多く存在することに気づき、やる気が引き出されます。**(メンタル面・キャリア開発の関連性がわかるプログラム)**

【受講頂きたい方】

- 将来が不安な方
- よりよいキャリア形成を望む方
- 主体的な生き方をしたい方

【研修の進め方】

- キャリアの概念（講義）
- アセスメント＋ワーク
- キャリア・ライフデザイン（ワーク）

【基本カリキュラム】

1 日目		2 日目	
午前	1. キャリアとは <ul style="list-style-type: none">・キャリア・プランの3つの分野・自立した生き方とは・現状確認（満足・不満足度）・主体的な行動	午前	4. ライフデザイン <ul style="list-style-type: none">・現状の生活スタイル自己診断・パーソナルデータ・ライフダイヤグラフ・ライフイベントの記入 6. 自分の活かし方 <ul style="list-style-type: none">・困難を乗り越える方法
午後	2. やりがいの再確認 <ul style="list-style-type: none">・キャリアチャート・充実するとき・しないとき・キャリアアンカーの発見・8つの志向性 3. マイリソース <ul style="list-style-type: none">・新たな自分の発見・自分を支えてくれるもの	午後	5. キャリアの棚卸し <ul style="list-style-type: none">・スキルチェックシート・上司からのフィードバック・6つのモチベーションの要素・セルフコントロール法 6. キャリア・ライフビジョン <ul style="list-style-type: none">・行動計画表・発表

【研修の特長】

- ①キャリアの意味を知ることによって、現在の行動の大切さが理解できます。
- ②現状の自分をよく理解でき、セルフコントロールができるようになります。
- ③モチベーションがアップします。
- ④現状の能力向上のための行動が引き出されます。