

キャリア・アクティベーション（活性化）研修

狙い：女性のためのよりよいキャリア形成を促進させるために、キャリアの棚卸により、役割、強み・弱みを明確化し、自己肯定感を回復させる。それをベースに、対人コミュニケーション力・ストレスマネジメントの「個々の課題と対処行動」を、体験を通して開発する。

1日目 時間	内容	到達目標
9:30～ 「キャリアの棚卸」 12:00	1. オリエンテーション <ul style="list-style-type: none"> 研修の目的・進め方・概要理解 ウェルビーイング（人権尊重・自己実現） 2. キャリアの棚卸 <ul style="list-style-type: none"> キャリアチャートによる自己紹介 保有能力と課題の明確化 性格の強み・弱み キャリアの発達課題と期待役割 	■ 研修の目的、到達目標を理解し、前向きに取り組む姿勢を引き出す。 * 講義・アイスレク・チェックアウト ■ ホランドの職業選択理論に基づく能力分類により、保有能力と弱みを明確化させ、キャリアの発達課題と役割の観点から個々の取り組み課題を明確化させる。 * 講義・個人・グループワーク
13:00～ 「メンタルアクティベーション」 17:00	3. メンタルアクティベーション <ul style="list-style-type: none"> ストレスの理解 女性の心身の特徴 セルフケアと課題の乗り越え方 4. 思考の習慣改善 <ul style="list-style-type: none"> 感情の目的と選択 考え方と感情・不合理な信念 ABCの法則 5. まとめ <ul style="list-style-type: none"> 学びの振り返り 明日に向けての課題 	■ 仕事と生活面において、能力を最大限に発揮するために、現状の自分自身の状態の把握と、バランス回復のための行動を明確にする。 * 講義・チェックアウト・個人・グループワーク ■ 能力発揮を阻害する不合理な信念を理解し、主体的に感情選択できること、ABCの法則（受け入れる・選ぶ・選択する）を応用することで実践力を高める。 * 講義・事例研究・個人ワーク・グループワーク ■ 学びを振り返り、内容を消化、明日への課題（人との関係性）を受け取る。
2日目 時間	内容	到達目標
9:30～ 「コミュニケーションの質向上」 12:00	1. コミュニケーションの質向上 <ul style="list-style-type: none"> コミュニケーションの本質とは コミュニケーションのズレ 関係性の構築 2. 職場でのパフォーマンス <ul style="list-style-type: none"> 職場の基本行動 他者理解のためのコミュニケーション 他者の支援者として 	■ コミュニケーションの基本に立ち返り、他者との関係性において、よりよいコミュニケーションの取り方を学ぶ。 * 講義・事例研究・昨日の課題 ■ 各職場のコミュニケーションを振り返り、基本行動の見直し、他者（同僚・後輩・部下）を理解し、支援者となるために必要な要素を認識する。 * 講義・事例研究・個人・グループワーク
13:00～ 「アサーティブ表現の習得」 16:30	3. アサーティブな表現とは <ul style="list-style-type: none"> 信頼する 葛藤と対立 Iメッセージの伝え方 4. アサーティブな表現の習得 <ul style="list-style-type: none"> 受容的な聴き方 歩み寄りのための会話 後輩・部下への関わり方 5. まとめ <ul style="list-style-type: none"> 学びの振り返り 今後の課題・発表 	■ よりよい関係性づくりのための第一歩として、アサーティブな関係を目指す。そのために必要な力と、Iメッセージ法を学ぶ。 * 講義・チェックアウト・個人・ワーク ■ アサーティブな表現を習得するために、事例を基に表現のためのロールプレイングを行う。 * 講義・事例ロールプレイング ■ 学びを振り返り、内容を消化、今後の課題をシェアする。

*休憩は適宜入ります。