

女性としての強みを生かし、 豊かな人生と職務について考える 女性職員キャリアアップ研修

主事 主任 主査

＜一般職員向け＞

研修のねらい

- 女性特有の転機の乗り越え方や不安の解消をめざします。
- 長期的視野での“キャリア形成意識”の醸成を促します。

女性職員が生涯を通して果たす様々な役割の変化を捉え、かつ何を期待されているのかを多面的に学びます。また自分らしい生き方、働き方を実現するために必要な時間管理や優先順位の方法を学び、ありたい姿に近づくために取り組むべきことを明らかにします。

この研修では、様々な個人ワークやグループ討議を通して、明確なキャリアを描くことをめざします。

＜育児中職員向け＞

※育児中の男性職員も参加可能

研修のねらい

- 子どもをもつ職員同士のつながりから、悩みを共有し、解決方法を探ります。
- 育児・家事と仕事の両立の図り方を考え、自分に何ができるかを考えます。

子育て中の職員は、短時間勤務制度の利用や突発的事情(子どもの急な発熱など)による周囲への業務分担などによって、不要かつ過剰な気遣いを感じ、結果、ストレスを抱える傾向があります。

この研修では、同様の境遇にある職員で情報や悩みを共有し、生活・業務において自らが「できること」を確認します。また、子育て期の職員にとって働きやすい職場環境づくりをめざします。

※ 下記の内容は一例です。ご要望にあわせてカリキュラムをご提案いたします。

半日コース

- キャリアデザインの意味と意義
 - キャリアの意味とキャリア発達プロセス
 - 内的キャリア(自分の内側)と外的キャリア(他人からも見えるもの)
- キャリアの振り返り(内的キャリア)

～ 自己分析・自己理解・自己受容 ～

 - ライフラインシートの振り返り
 - 自分らしさ“アイデンティティ”を知るモチベーションパターン

◇ 個人ワーク・ペアワーク ◇

◇ グループ共有・全体共有 ◇

 - 自分資源マップ作成

◇ 個人ワーク ◇

◇ グループ共有・全体共有 ◇
- 組織ニーズと個人ニーズの融合
 - 女性職員に求められる役割と期待
 - 個人ニーズの把握と将来の変化の予測
- キャリアデザインとアクションプランの作成
 - キャリアデザインシート作成
 - アクションプランシート作成
 - 効率的な時間管理方法と優先順位の整理法
- まとめ

1日コース

午前

- ダイバーシティの基礎
 - 多様性の受容が求められる理由
 - ダイバーシティの成功事例
 - 阻害要因を知る
 - 多様性を組織の力に

◇ グループ演習 ◇
- つながり、共有する
 - 現在の悩みの共有
 - 今後の不安の共有
 - テーマごとの対話

午後

- 提言の集約
 - 問題の洗い出し
 - 次世代へのメッセージ
 - 職場・組織への提言

◇ グループ演習 ◇
- 貢献を考える
 - 組織の期待
 - キャリアを考える
 - 貢献を考える

◇ グループ演習 ◇
- 成果物の作成
 - 提言書
 - 行動計画
- まとめ