

## 研修のねらい

- キャリアデザインが必要な理由と主体的なキャリアを描くメリットを学びます。
- 自分の経験、能力、価値観を客観的に把握し、どう職場で活用していくか検討します。
- 他者との意見交換を通して自己理解を深め、今後のキャリアイメージを具体的に描きます。

研修の前半は、キャリアデザインの目的とその必要性について理解します。女性が組織の中で自分らしく働くためにキャリアデザインが大切なこと、また、組織で必要とされる人になるための「組織での役割」を学びます。演習ではグループディスカッションを通して、自分の立場や役割を俯瞰していきます。

次に、キャリアを戦略的に考える方法を学びます。年代によって降りかかる変化や課題に対して、柔軟に対応する方法をグループワークで検討します。そして「仕事と生活の両立」を考慮したキャリア設計を考えます。

研修の後半は、自分のキャリアデザインについて実践的に学びます。事前課題の「キャリア棚卸しシート」で自身のキャリアを振り返り、経験や能力、価値観など、自分の特徴や傾向を把握します。その上で、職場で期待される役割(リーダー、スペシャリスト等)と自身の理想の働き方、ありたい姿をすり合わせ、今後の目標とするキャリアイメージを明確にします。

※ 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。

### 1日コース

|    |  |   |
|----|--|---|
| 午前 | ◎ オリエンテーション  | 2. 女性のキャリアデザイン  |
|    | 1. キャリアデザインへの理解を深める<br>(1) キャリアデザインとは<br>(2) キャリアデザインの背景・必要性<br>(3) 自分が求められる役割について考える<br>◇ 演習「期待される役割」◇  | (1) 年代別のキャリア課題について<br>(2) 女性が直面しやすいキャリア課題<br>(3) ワークライフバランス実現に向けて<br>◇ 演習「働く上での悩みや不安と工夫」◇   |
| 午後 | 3. 自分を深掘りして理解する<br>(1) これまでのキャリアの棚卸し<br>◇ 演習「キャリア棚卸しシートのシェア」◇<br>(2) 自分の特徴や傾向を把握する<br>◇ 演習「自己分析とフィードバック」◇<br>(3) 自分のこだわりを知る<br>◇ 演習「キャリアアンカー・価値観」◇<br>(4) 弱みを強み・可能性に変換する | 4. 自分らしいキャリアの実現<br>(1) 多様なリーダー像と組織の中での役割<br>(2) ありたい姿をイメージする<br>◇ 演習「自分の影響力」◇<br>(3) 自分らしいリーダー像<br>◇ 演習「自分らしいリーダー像」◇<br>(4) 職場でのコミュニケーションのあり方<br>働きやすい環境づくりへの目標設定 |
|    |  | ◎ まとめ   |