

# 自己に問うキャリア開発 サンプル

## ■ 研修のねらい(ゴール) / 期待される効果

正確な自己理解に主眼を置いたキャリア開発への意識付け及び重要性の認識を強化する。

1. 自己の価値観や行動特性を確認する。
2. 入社から現在までの学びや実績の棚卸を行う。
3. 現在の自分の強いと弱みを認識する。
4. 数年先を想定した「なりたい自分」をイメージし、そのための行動を立てる。

## ■ プログラム(案)

時間	1日目
9:00	<p>■オリエンテーション ①会社からのメッセージ ②研修の進め方</p> <p>■入社から現在までを振り返る～過去の自分～ ①ライフラインを描く ②やる気が出る時、出ない時 ③自己の大切にしている価値観を確認する</p> <p>■自己分析～自己に問いかけ「引き出す」～ ①仕事を通じて学んだこと、できるようになったこと ②自分の強みや弱みを認識する ③入社時に思い描いた自分と現在の自分とを比較する</p>
12:00	昼食
13:00	<p>■キャリア開発の概念と重要性 ①できること、したいこと、すべきこと ②なりたい自分になるために</p> <p>■モデリング ①なりたい人物のプロファイルづくり ②イメージ化(演劇メソッド)</p> <p>■未来設計のプログラムの作成 ①個人作業 ②グループシェアリングと発表 ③コミットメント</p>
18:00	■1日の振り返り、まとめ

※研修の進行、受講者の状態により、一部変更する場合がございますので、予めご了承ください。

お問い合わせ先