

自分の未来をつくるキャリアデザイン研修

対象者

20代の方（新入社員を除く）から40代の方

研修のねらい

- ①自己のキャリアを振り返ることで自己理解を深め、仕事へのモチベーションを高める。
- ②自分の能力、周囲からの求められていること、自分の夢や目標を照らし合わせることで、今後の自己成長プロセスを明確にする。

タイムスケジュール

時間	内 容	概 要
10:00	1. キャリアとは、キャリアデザインとは ①「キャリアデザイン」の必要性	「自分のキャリアを自分で作る」第一歩は「自己理解」。 そのために「できていること、できていないこと、やりたいこと、求められていること」をじっくり考え、ご自身のキャリアビジョンを明確にするヒントを学ぶ。
研修 時間 2H 休憩含	2. これまでの仕事におけるキャリアを振り返る ①キャリアについてわかちあい	
	3. 自分について考える ①したいこと ～価値観を明確にする（will） ②できること ～自分の棚卸（can） ③すべきこと ～周囲からの期待（must）	
	4. キャリアをデザインする ①3年後のキャリアビジョンの設定 ②明日からできることを考える	
12:00		