

自律型キャリア研修

対象者

女性社員の方

研修のねらい

- ①自身のキャリアを他者任せにするのではなく、自らの力で切り拓いていくキャリア自律の考え方を習得する。
- ②ライフイベントもキャリアの一部としてとらえ、自分らしくキャリアアップしていく人財へと成長する。

タイムスケジュール

時間	内 容	概 要
10:00	1. キャリア自律を実現しよう ①キャリアとは ②キャリア自律を実現するために ・ 4 つの資源を活かす ・ キャリア自律を実現するための2つの鍵 ・ 3つのキャリア資本	・ キャリアとは昇進/昇格のみならず、人生の中で積み重ねてきたすべての経験であり、特に女性が直面するライフイベントもキャリアの一部であることを学ぶ。 ・ 自分のキャリアを自らの力で創造するキャリア自律を実現するために必要な知識や手法を習得する。
研修 時間 2H 休憩含	2. 入社してから今日までの経験と学びを振り返ろう	・ 自身のキャリアを振り返り、自分の価値観や人生の軸を見つける。また、フィードバックしてもらうことで、自身のキャリアを肯定する。 ・ キャリアを語り合うことで悩みを共有し、解決する。
	3. 目の前の出来事のとりえ方が未来をつくる（ABC理論）	・ マイナスに捉えがちな出来事（意に沿わない業務や異動など）も捉え方を変えて、肯定的にとらえる考え方を身につける。
12:00	4. これからのキャリアを描いてみよう ①これからのキャリアに必要なビジネス資本（ポータブルスキルを含む）や社会関係資本は？	・ 自身の未来を描く。そのために必要な知識やスキル、人脈を考え、それらを得るための行動を明らかにする。また、グループ内で発表することにより、メンバーからエールをもらって実現性を高める。