

# キャリアシフトチェンジ研修 ～役割理解とモチベーション維持～

対象者: 定年延長職員

## 1. 研修の目的

本研修では、定年延長後職業人生をより充実させるために、自分が大切にしたい仕事の軸と周囲からの期待や役割を認識し、具体的なキャリアプランと実現に向けた行動目標を作成します。

**研修目標:** 働く軸と役割を考慮したキャリアプランと行動目標を作成できる。

※ 研修目標や内容は、職場の課題やご要望に応じてカスタマイズいたします。

## 2. 研修内容

	内容	詳細、得たい成果
3時間	<b>1. 現状の整理</b> 1) キャリアの転機と対処法 2) 自身の整理 3) グループシェア	<ul style="list-style-type: none"><li>職業人生の転機を迎えるにあたって、対処方法をキャリア理論に基づいて理解する。</li><li>働く上での自分の軸を検討する。</li></ul> <p><b>到達目標:</b> 職業人生で大切にしたい自分の軸を説明できる。</p>
	<b>2. 自己と周囲の関係</b> 1) キャリアにおける自己と周囲の関係 2) 役割マップの作成 3) グループシェア	<ul style="list-style-type: none"><li>今後、働く上で関わるステークホルダーごとの自分に対する期待を把握し、求められる役割を明確にする。</li><li>周囲の期待と自分の軸との関係を把握し、折り合いがつけられるよう調整する方法を検討する。</li></ul> <p><b>到達目標:</b> 今後の職業人生で、周囲から求められる役割を説明できる。</p>
	<b>3. キャリアプランと行動目標</b> 1) セカンドキャリアのゴール設定 2) キャリアプラン実行の行動目標 3) グループシェア 4) まとめ	<ul style="list-style-type: none"><li>自身の働く軸と周囲の期待を実現するキャリアプランを作成し、実現に向けた行動目標を設定する。</li></ul> <p><b>到達目標:</b> 働く軸と役割を考慮したキャリアプランと行動目標を作成できる。</p>