

# キャリアデザイン研修

対象者：一般職員～中堅職員

## 1. 研修の目的

本研修では、これまでの社会人経験を振り返り、身につけた能力や知識を整理します。また、社会や職場環境の変化を見据え、周囲のニーズと自分が望むキャリアを検討。今後の主体的なキャリア形成に向けたアクションプランを作成します。

**研修目標**：自分の能力や価値観を言語化し、今後のキャリア形成に向けたアクションプランを策定できる。

※ 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
9:00	<b>1. キャリアデザインの必要性</b> 1) 社会の変化とキャリアデザイン 2) キャリアデザインの方法	<ul style="list-style-type: none"><li>主体的なキャリア形成の必要性とキャリアデザインの方法をレクチャーし、参加者の研修の方向性を統一する。 <b>到達目標</b>：キャリアデザインの必要性を説明できる。</li></ul>
	<b>2. 職業生活の振り返り</b> 1) 経験業務の洗い出し 2) 身につけたスキルや能力の整理	<ul style="list-style-type: none"><li>これまでの職業生活について、ワークシートを通じて振り返り、現在の自分の能力やスキルを整理する。 <b>到達目標</b>：仕事等で身につけた自分の能力やスキルなどの特徴について客観視し、言葉で説明できる。</li></ul>
12:00	<b>3. 働く価値観</b> 1) 価値観や原動力の自認 2) 価値観や原動力の言語化	<ul style="list-style-type: none"><li>インタビューを通じて、自分が働く上で大切にしている価値や原動力を言語化する。 <b>到達目標</b>：自分が働く価値や原動力を言葉で説明できる。</li></ul>
13:00	<b>4. 環境変化の理解</b> 1) 社会環境の変化 2) 職場環境とニーズの把握	<ul style="list-style-type: none"><li>社会や職場環境の変化を認識し、今後、ステークホルダーから求められるニーズをワークシートを用いて可視化する。 <b>到達目標</b>：ステークホルダーの自分に対するニーズを可視化して表現できる。</li></ul>
	<b>5. 目指すビジョンの明確化</b> 1) 自分が希望する理想のキャリアインタビュー	<ul style="list-style-type: none"><li>ペアインタビューによって、自分が将来的に実現したいキャリアビジョンを明確にする。 <b>到達目標</b>：自分が目指す理想のキャリアを言葉で説明できる。</li></ul>
16:30	<b>6. アクションプランの作成</b> 1) アクションプランの作成 2) 行動宣言	<ul style="list-style-type: none"><li>研修全体を振り返り、デザインしたキャリアビジョンの実現に向けたアクションプランを作成する。 作成したアクションプランを参加者同士で共有し、実行に向けた動機を高める。 <b>到達目標</b>：今後のキャリア形成に向けたアクションプランを作成できる。</li></ul>