

## プログラム案 キャリアデザイン研修

### 本プログラムのねらい

- 自分自身の一年間を振り返り、自身が大事にしている価値観を探す。
- 周囲からの期待とその期待に応えるために必要な能力について考える。
- 数年後の自分をイメージし、今後の目標を明確にする。

### ◎事前課題：

### スケジュール

時間		
9:00	<b>★オリエンテーション</b> ○研修のねらい ○自己紹介（仕事・心情・価値等）	5. 成長とコミュニケーション ○成長のために必要なこと [講義]
10:00	1. 私たちが求めている働き方 ○事前課題の発表とチーム内意見交換 ○個人研究・私が求めている未来」 [個人ワーク] [グループ討議] [発表]	6. 入社●年目には何が起きているか ○積極的思考の実習 ○ブレインストーミング [演習]
12:00	****【 昼食 】****	****【 昼食 】****
13:00	2. キャリアアンカーの理解と職場における存在価値 ○キャリアアンカーとは ○職場における存在価値 [講義]	7. キャリアデザインの重要性 ○キャリアデザインとは何か、何が必要か ○男女の違いによるキャリア形成への影響 [講義]
15:00	3. 周囲からの期待 ○周囲から期待されている役割と能力は何か [グループ討議] [発表]	8. 自分の未来像を創る ○目標設定の重要性 [個人ワーク] [発表]
	4. キャリアサバイバルとは何か ○キャリアアンカーとキャリアサバイバルの相互性 [講義]	<b>★まとめ</b> ○働くことの自分への意義
17:00		17:00 頃終了

\*進行状況により、スケジュールを変更することがあります。