

## <研修のねらい>

1. キャリアデザインの必要性と全体像を理解する
2. キャリアデザインの中心となる「自己理解」の手法について理解する
3. 自分らしいキャリアを形成するための「周囲との共生」について理解する

## <対象者>

入社5年目以降の方

## 内 容

1. 働くこととキャリアデザイン
  - ①働く「意義」と「目的」
  - ②キャリアについての考え方とプロセス
  - ③自身を取り巻く環境変化の理解
2. 自己理解 Ⅰ 「求められる役割、能力」
  - ①期待される役割と遂行に必要な能力
  - ②強みと弱み
  - ③客観的な視点、フィードバック
3. 自己理解 Ⅱ 「自身の傾向性」
  - ①ライフラインチャートからの傾向性分析
  - ②キャリアアンカー診断と分析
  - ③合理的な考え方、ものの見方
4. キャリアデザインの推進
  - ①周囲との人間関係の把握
  - ②中長期における目標設定
  - ③継続的なキャリアの探究

質疑応答、受講者感想発表、研修のまとめ