

「不安」から一歩踏み出す「勇気」へ
キャリア開発研修 ～40歳代コース～

1. 研修の進め方の特徴

(1) 課題認識度UP

事前アンケートに答えることで、頭の中が整理され、受講者は自分の悩みをより明確に認識します。研修に実際に反映させ、対応した解説をつけることで内容の理解度も上がり、モチベーションがアップします。

(2) 自己対話とグループ討議リレーの繰り返し

自己を探求し、グループにてプレゼンすることで客観的視点を持ち、冷静に分析することができるようになる。

分析 → プレゼン → 確認 → 振り返り → 修正

(3) 相互支援によりシナジー効果を高める

キャリア開発とは、一見孤独な場と捉えがちだが、同じ立場の受講者同士で「やる気にさせる」応援をすることで成果の確立をあげると共にモチベーションの維持を狙う。

(4) 研修終了後のフォロー

研修効果確認シートの実施により、キャリア開発の意識を忘れないようにして、研修効果の持続を狙う。

☆50歳代コース、60歳代コースもございます。

2. 研修カリキュラム

時間	第1日目	第2日目
9:00	<p>オリエンテーション</p> <p>1. キャリアとは</p> <p>(1) キャリアとは何か</p> <p>(2) キャリアの道筋と節目 実習: 今までの人生の節目と道筋を図解化 & 振り返り</p> <p>(3) 2つのキャリアの捉え方 実習: ジョブ・キャリアとライフ・キャリア</p> <p>(4) キャリアの行程</p>	<p>1日目の振り返り</p> <p>3. 40歳からのキャリア戦略</p> <p>(1) 価値観の確認→人生の優先順位を検討 実習: 価値観チェックシート作成</p> <p>(2) 私の仕事の現状認識 実習: 現状認識シート作成 実習: 仕事図解シート作成</p> <p>(3) 個人コンピテンシーの認識と活用 実習: 成果につながった行動特性</p>
12:00	昼 食	昼 食
13:00	<p>2. キャリアの考察</p> <p>～40歳からのジョブ・キャリアを考える～</p> <p>(1) 三大不安「生活不安」「雇用不安」「将来不安」に対する考え方</p> <p>(2) 40歳、人生80年時代の「折り返し」地点で問われる生き方</p> <p>(3) 30代までのエンployアビリティ(雇用獲得力)で40代は決まる 実習: 市場価値力を点検 実習: キャリア選択に関連する動機・能力・価値観を点検 実習: 自己の競争力を点検</p> <p>～40歳からのライフ・キャリアを考える～</p> <p>日常生活の中の曖昧な不安を認識する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子供のキャリア ・親(育児)のキャリア ・家庭のキャリア ・老後のキャリア 	<p>(4) 自己評価と他己評価を比較してみよう 実習: 自己評価チェック</p> <p>(5) あなたを支えるメンター 実習: メンターリストアップ</p> <p>(6) これからの3年、5年、10年を主体的に生きる 実習: ビジョン策定シート作成 実習: 能力開発シート作成</p> <p>(7) どんな50代60代にするか(ジョブ&ライフ転換期の準備) 実習: 準備を整える</p> <p>4. 40代のストレス解消法 心と体の健康を整える</p>
17:30		まとめ

※内容は状況により、変更することがございます。