

女性のための キャリアデザインセミナー



女性組合員のさらなる活躍を支援

貴組合の女性組合員は将来のキャリアに漠然とした不安を抱えていませんか？
一歩前に踏み出す勇気が持てずに働き続けることに躊躇していませんか。
女性組合員がいきいきと働き続けるためのキャリア自律支援に
是非お役立て下さい。

このようなご要望にお応えします

20～30代の女性総合職が将来のキャリアに不安をかかえている

女性組合員がいきいきと働き続けるための支援を考えている

女性組合員に自分のキャリアについて主体的に考え行動してほしい

女性組合員に長期的なキャリア形成を考えて欲しい

プログラムのねらい

結婚・出産・育児など将来に起こりうるライフイベントを踏まえ、女性組合員がしなやかにキャリアを考え、一歩前に踏み出すことをサポートすることをねらいとしています。自分の長所や価値観を明らかにすることで自己効力感を高め、これからのキャリアビジョンを描き、実現に向けての行動計画を考えます。

受講対象者

一般組合員、職場委員、執行委員

プログラムの特徴

- ・受講者の“気づき”を大切に、意識改革や行動変容を促すプログラム
- ・自分の強み・持ち味にフォーカスし、自己理解を促進。自己効力感を高める内容
- ・年齢を問わず、幅広い年代に対応するプログラム

株式会社ライフワークス

www.lifeworks.co.jp

〒105-0003 東京都港区西新橋1-11-3 TEL:03-5157-1470 FAX:03-5157-1471

プログラム紹介

概要

1日目はこれまでのキャリアを振り返り、自分の強み・持ち味・価値観を明らかにします。
2日目はケース研究を通して女性の多様な働き方、生き方について考え、これからのキャリアプランを作成します。

女性のためのキャリアデザインセミナー【2日間】 プログラム例

一 日 目	9:30	オリエンテーション	
	10:00	「私らしさ」を考える	マイワークライフバランス 自分の長所を見つける ストローク解説
	12:00	<昼食>	
	13:00	キャリアを振り返る	これまでのキャリアの棚卸し 強み・持ち味の明確化
	15:00	ワークバリューを考える	働く上で大切にしたいことの明確化 ワークバリューカード使用
	16:00	私らしさについてのまとめ	
二 日 目	9:30	1日目の振り返り	
	10:00	キャリア発達上の課題について考える	ケース研究「Aさんの悩み」 新たな視点から仕事をとらえる
	12:00	<昼食>	
	13:00	これからのキャリアを考える	ケース研究 「先輩の生き方・働き方」 キャリアビジョンをイメージ キャリアビジョン実現に向けて目標 と行動計画の検討
	16:00	キャリアプラン作成	キャリアデザインシート記入

ご導入いただいた担当者様の声



- ・「自分もできるかも」と前向きになり、キャリアに対する意識改革に効果があった。
- ・参加者が研修後もお互いを励ましあうようになり、女性同士のネットワークができた。
- ・仕事と家庭の両立にとどまらず、キャリアアップしたいと前向きになった。

対応可能な
バリエーション

2時間	○
半日	○
1日	○
2日	○

講師

キャリア・カウンセラー（GCDF）の資格を有するライフワークスの女性研修トレーナーが担当します。