

しなやかなキャリアの作り方

育児をしながら働いている方を応援するセミナーです。育児によって得られた経験を仕事に活かすという観点から、自分の強みを再確認します。また、家族を含めたライフプランを描きながら、長期的な視点で自分自身のキャリアプランについて考えます。

このようなご要望にお応えします

育児勤務者が働き続けることを支援したい

育児勤務者の離職を減らしたい

育児勤務者にキャリアを考える機会を提供したい

育児しながら働くことに前向きになってもらいたい

ランチタイムを利用して、短時間勤務者向けのセミナーを実施したい

セミナーのねらい

企業における「仕事と家庭の両立支援」は制度の整備を経て、風土の醸成、意識改革の段階へと進んでいます。本プログラムでは、忙しい毎日を送っている育児勤務者が自分自身を振り返り、中長期的視点を持って今後のキャリアを考える機会を提供することで、「仕事」と「生活」へのモチベーションを高めます。

受講対象者

子育て中の組合員（男性女性を問いません）

プログラムの特徴

- ・ 子育てをしながら仕事を続けている講師が担当することで、自らの経験を交えた受講者の共感を呼ぶ。
- ・ 子育てで得た自分自身の「強み」を再認識し、自己肯定感を高める内容。
- ・ 目の前のことで精いっぱいになりがちな育児勤務者に長い時間軸の中で現在を考えるきっかけにする。
- ・ 同じ境遇の人と話すことで、お互いが励ましあうきっかけとなる。
- ・ ランチタイムを利用してセミナーを実施することも可能。（昼休みを2回利用）

プログラムの内容

1 自己理解の促進・
自己効力感の醸成

子育て経験をプラス思考でとらえ、自己の可能性を広げます。自分自身の強み、自分への期待・自分の役割を整理します。

2 中長期的なキャリア
デザイン

家族のライフプランをイメージしながら、中長期的な視点でこれからのキャリアを考えます。



プログラム例（1日コース）

タイトル	主な内容
オリエンテーション 自己紹介	セミナー受講者の 相互理解
育児経験のスキル化	育児経験から自分の強みを見つめる
自分像を描く	働く上で大切にしたいことの明確化
未来へのステップ	WILL（したいこと）CAN（できること）MUST（すべきこと）の整理
しなやかなキャリアづくり	中長期的な視点をもって、これからのキャリアを考える

ランチタイムセミナー プログラム例

1 回目	「私の強み」 再発見	キャリアの基本的な考え方
		育児経験から得た強みを再確認する
2 回目	今後のキャリア 考える	しなやかなキャリアづくり ～5つのポイント～
		中長期的な視点をもって、私の未来を考える

ご導入いただいた担当者様の声



- ・長いスパンでのキャリアを考える機会を提供でき、目の前のことで余裕のなかった参加者が前向きになってよかった。
- ・仕事への考え方などを話す機会が持て、とても参考になったと喜ばれた。
- ・なかなか時間の取れない育児勤務者むけにランチタイムを利用してセミナーを実施したので、大変喜ばれた。

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）の資格を有し、実際に子育てを経験しているライフワークスの女性研修トレーナーが担当します。

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