

# キャリアデザイン研修

対象：女性職員（一般職員～監督者）

## 1. 研修の目的

女性自らがキャリアアップしていく意識を持つために、女性職員同士の意見交換等を通じ、自分なりのビジョンを持ち、能力開発等の意識向上を促す。また、組織からの「期待と役割」を考え、女性としての強みを生かし、自分自身が納得出来るキャリアを進めていくための手法を学ぶ。

## 2. 研修内容

	内 容
9:00	<b>1. 女性活躍推進の必要性を考える 【講義・個人ワーク】</b> 1) 研修目的を理解する Q:「今、女性活躍推進の活動を行わなかったら、周囲にどのような影響があるか？」 2) 現状を振り返る <ul style="list-style-type: none"> <li>• 取り組みの現状を理解する</li> <li>• 気づきの共有</li> </ul> 3) ゴール像（目指す状態）を明確にする <ul style="list-style-type: none"> <li>• Needs 求められている事</li> <li>• Can 出来る事</li> <li>• Will したい事</li> </ul> 4) プラス思考の効用を知る 5) 振り返り
12:00	
13:00	<b>2. ワークライフバランスの考え方を理解する 【講義・個人ワーク】</b> 1) ワークライフバランスとは <ul style="list-style-type: none"> <li>• バリュースカード</li> <li>• バランスカード</li> </ul> 2) 自身の満足度や価値観を客観的に振り返る 3) 振り返り  <b>3. 目標達成の為にコミュニケーションスキルを向上させる</b> <b>【講義・個人ワーク・ロールプレイング】</b> 1) アンガー（＝怒り）マネジメント（＝後悔しないこと） 2) 感情と事実を区別する意見の伝え方 ～PREP法～ 3) ストレスをためない気持ちの伝え方 ～主観的～ 4) 褒め方 5) 叱り方 6) 実習&振り返り  <b>4. 実行宣言 【講義】</b> 1) 実行宣言（プレゼンテーション） 2) まとめ
16:30	