

# 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</b> 【講義・個人ワーク】 <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 研修目的を理解する               <ul style="list-style-type: none"> <li>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？」</li> </ul> </li> <li>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> </li> <li>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> </li> <li>4) プラス思考の効用を知る</li> </ol>
12:00	5) 振り返り
13:00	<b>2. ワークライフバランスの考え方を理解する</b> 【講義・個人ワーク】 <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ワークライフバランスとは               <ul style="list-style-type: none"> <li>• バリュカード</li> <li>• バランスカード</li> </ul> </li> <li>2) 自身の満足度や価値観を客観的に振り返る</li> <li>3) 振り返り</li> </ol> <b>3. 目標達成の為のコミュニケーションスキルを向上させる</b> 【講義・個人ワーク・ロールプレイング】 <ol style="list-style-type: none"> <li>1) アンガー(=怒り)マネジメント(=後悔しないこと)</li> <li>2) 感情と事実を区別する意見の伝え方 ~PREP法~</li> <li>3) ストレスをためない気持ちの伝え方 ~主観的~</li> <li>4) 褒め方</li> <li>5) 叱り方</li> <li>6) 実習&amp;振り返り</li> </ol> <b>4. 実行宣言</b> 【講義】 <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 実行宣言(プレゼンテーション)</li> <li>2) まとめ</li> </ol>
16:30	