

会場ではスイーツタイムあります！

# 女性社員キャリアデザインセミナー



開催日時

2025年12月4日(木) 9:30～16:30 (会場・Zoom受付開始は開講30分前から)

会 場

金沢：石川県地場産業振興センター(本館) 第6研修室 + Zoom配信

## セミナーのねらい

●多様な働き方が認められる昨今、企業の従業員キャリア開発支援は最重要課題であり、特に女性社員にはポテンシャルを最大限に引き出し、リーダーシップを発揮して活躍してもらいたいと考えています。しかし社会的役割の中で、まだまだ女性はライフイベントにより働き方や生活が左右されています。自分の強み、やりがいや幸福がいつどのような時に感じられるのかなど、自己をしっかり認識しておくことが必要不可欠です。どのような環境でも自身の可能性を最大限に引き出すため、人的ネットワークを積極的に構築し、能力開発に取り組み、自らの機会を創出していく戦略を検討していきます。

●本セミナーでは、ワークや参加者間の交流を通じて、なりたい姿・ありたい姿を明確にしていきます。  
自律的キャリアの考え方や手法を学ぶことで、未来の私がより幸福になるための最初の一歩を踏み出しましょう。

## 講 師

株式会社 ビジネスプラスサポート  
人財育成プロデューサー  
ふじい ゆかり  
**藤井 由香里 氏**

人材育成会社の社長秘書、育成人事スタッフとして第一線の顧客対応にあたる。  
接遇研修・新入社員研修など社内育成を担うほか、人事担当として、採用活動、キャリア面談・メンタルヘルス対応・ハラスメント相談窓口を担当する。  
2016年にキャリアカウンセラーとして独立し大学生や若年層のキャリア開発を中心に活動。  
現在、(株)ビジネスプラスサポートの人財育成プロデューサーとして、「受講者の自信とやる気を引き出すきめ細やかな指導」を信条に、新入社員・中堅社員研修、ヒューマンスキル研修などを担当している。



## セミナーの主な内容

## 【1】自分らしく働くキャリアデザイン

- 1.「キャリア」とは
- 2.私たちはキャリアデザインの時代を生きている
- 3.キャリア開発の定義
- 4.自律的キャリアが求められる背景
- 5.自律的キャリアを実現するために

## 【2】自己理解を深める

- 1.自己理解の大切さ
- 2.入社してからの経験を振り返る【個人ワーク】
- 3.自分の大切にしている価値観を明確にする



会場ではホテルメイドのケーキを  
食べながらざっくばらんに話せる  
スイーツタイムがあります！！

受講者  
の声

## 【3】私たちを取り巻く環境を考える

- 1.環境変化を認識して自律的にキャリアを形成する
- 2.今の時代を意味づける
- 3.転機を乗り越えるためのセルフ点検

## 【4】より良い関係性をつくるコミュニケーション

- 1.アサーティブネスの精神を身につける
- 2.キャリアは個人と組織の関係性の中でつくられる
- 3.対人関係の3つのスタイルとライフポジション
- 4.アサーティブコミュニケーションのスキル

## 【5】具体的目標設定とキャリアデザインを描く

- 1.GROW モデルを活用してキャリアデザインを描く
- 2.キャリアデザインシートの作成

・セミナー受講自体が初めての経験でしたが、内容もテキストや講師の話で理解しやすかったです。  
・グループワークが多く、同じグループの人の意見、異業種の人達の思い、考えが分かって良かった。  
・自分の目標をどのようにしたら明確になるか手段を知れた。

## ■参加申込方法

北陸経済研究所 HP の「セミナー・講演会」⇒ 各セミナー ⇒ 「Web でのお申込み」

## ■参加費(税込)

会 員 1名	19,800円
非会員 1名	39,600円

\*賛助会員にお申込みいただければ、会員価格でご受講いただけます。

お申込み・詳細はこちらから☞



## ■お申込みにあたって

※北陸経済研究所HPの「セミナー・講演会」の「お申し込みの前に必ずご確認ください」をご一読ください。

- ①キャンセルのお申し出は5営業日前までにお願いいたします。以降のキャンセルはご返金致しかねますので、予めご了承ください。ただし当研究所主催の別セミナーへの振り替え受講のお申込みをお受けいたします。
- ②詳細は受講証、受講案内メールにてご確認ください。
- ③都合により開催の中止、または延期させていただく場合がございます。



主 催 一般財団法人 北陸経済研究所

連絡先 (担当 萩中) TEL : 076-433-1134

E-mail : haginaka@hokukei.or.jp