

女性社員キャリアデザインセミナー

～最高の自分、幸せな自分を自らの力で創造することを目指す～



開催日 **2023年7月21日(金)**

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 藤井 由香里氏

●研修のねらい

自身の能力を存分に発揮して、自分らしく活躍するために、「自律的キャリア」を開発する意識を醸成する

女性は社会的役割の中で、ライフイベントにより働き方や生活が左右されやすいことを踏まえ、未来の方向性や3～5年の中長期的な視点を持ってキャリアデザインを描き、新たなチャレンジに向けて具体的な行動を考える。

●「キャリアデザインの時代」を生きる

充実したキャリアを実現するためには、組織や上司から与えられる役割を待つのではなく、主体的に自身のキャリアをデザインする意識が何よりも大切。

自律的キャリアを実現するためには、2つのキー・コンピテンシーをバランスよく実践することが必要である。

①アイデンティティ「自分を知る、自分らしくある」

自己理解を深めるために入社してから現在までに起きた出来事、影響を受けたこと、成功・失敗体験を「ライフラインチャート」に書き出し、「価値観ワーク」で自分の価値観を明確にした。自分のこれまでのキャリアを振り返り、価値観を自覚することでキャリア充実度を高めることが期待できる。

②アダプタビリティ「相手（変化）を知る、変化に対応する」

VUCAワールドと表される今の世の中は、今後ますます変化が加速していくと言われている。「社会環境」「組織」「個人」にどのような変化があるのかを、個人ワークで見える化し、自分の言葉で今の時代を表現・定義した。この時代に、「だったら私はどうするのか」、少し先の未来を考えることで、キャリアというものが形作られる。

●キャリア設計に必要な課題設定・論理構築力を身につける

前段を受けて、なりたい姿・ありたい自分に近づくため、目の前にある問題の中の何を解決する必要があるのかを考える。さらに解決策のアイデアを出し、その中から優先順位を決めて、実行計画を立て行動する。

●キャリアは個人と組織との関係性の中でつくられる

「自分も相手も大切にする自己表現」＝「I am OK, You are OK」という自他尊重のアサーティブコミュニケーションや、DESC話法について解説され、キャリア面談などで率直に自分の気持ちや希望を発信することの大切さを教わる。

●藤井講師からのメッセージ

3年後、5年後、自分が幸せだと思うために、逆算して備えていくためにもキャリアデザインを描いてください。今日が人生で一番若い日です。自分を成長させたい、人生を充実させたいと強く願うことで、飛躍につながる転機が起きると思います。女性活躍の推進を女性自らの手で進めていきましょう。

●1日のセミナーを終えて（受講者の声）

- ・ありのままで働くこと。自分のライフワークも大事にしてよいということを知って、少し心が楽になりました。
- ・今まで自分のことを振り返る機会が無かったが、他の参加者の方とも交流でき、良い刺激になった。
- ・何となく頑張るのではなく、しっかりと自分のゴールを設定し、“ありたい自分”を実現していくことの大切さを忘れないようにしたい。
- ・1日の1%にあたる15分をどう使うかで今後のキャリアが大きく変わるというお話が印象に残った。15分、本を読んだり、自分のスキルアップの時間にします。

北経研セミナーでは、女性社員の皆様のキャリアアップ、スキルアップをお手伝いするセミナーを開催いたします。自律的キャリア開発、日々の業務のスキルアップのためにぜひご活用ください。

開催日	セミナー内容	講師
10月26日(木)	中堅女性社員のためのスキルアップセミナー	株式会社 Y's オーダー 代表取締役 藤野 祐美氏
12月15日(金)	女性リーダーキャリアアップセミナー	Edu.ANNEX 代表 池田 稔子氏
3月8日(金)	女性のための「3つの仕事力」向上セミナー	株式会社ビジネスプラスサポート 代表取締役 藤井 美保代氏

受講料(税込) 会員：18,700円 非会員：38,500円

■詳細は、北陸経済研究所のホームページでご確認ください。 <https://www.hokukei.or.jp/>