

キャリアデザイン

～自分らしくを見つけ、未来を描いてみよう～

【講師紹介】 榎内 有希子さん ワーズアンドキャリア代表。

アナウンサー歴20年。インタビュー取材や人前で話すなどの実践経験から得たノウハウを活かし、総合人材会社でコミュニケーションを専門とした研修・社員教育を担当。現在は、企業、個人、学校や行政からの講師依頼やプロジェクトのプランニング・ディレクションを担うなど活動している。

講座の概略

1.キャリアデザインとは

キャリア・・・仕事もそれ以外のことも含めた自分の人生
デザイン・・・構築・設計

2.キャリアデザインのやり方

ステップ1・・・「過去」を振り返る
ステップ2・・・「今」を理解する
ステップ3・・・ありたい姿、なりたい自分をイメージする
ステップ4・・・理想に近づくためのプランを決める

3.モチベーションを維持するために

- ・規則正しい生活をする
- ・少しの時間で続けられることをする
- ・切り替える
- ・自分を信じて褒める

4.キャリアを積んでいくために

- ・ライフイベントを考えてみる
- ・変化に柔軟に対応する
- ・自分の「Want」を大切にする
- ・何かあったらお互い様

5.偶然の出来事にうまく対処するスキル

- ・好奇心・持続性・柔軟性・楽観性・冒険心

6.キャリアは生涯にわたって変化していくもの

- ・「自分はどうかありたいのかを」基準にして臨機応変に対応していくことが重要

*****受講生の感想*****

- ・10年後の理想の自分に向けて、今からできることをコツコツ継続していきたい。
- ・今後もキャリアプランについて意識しながら生活し、目標を達成できるようにしたい。
- ・10年後の自分がやりたいことに向けて、日々努力をしていきたい。

