

キャリアデザイン

～成長と幸せを実感～未来の自分と出会うキャリアデザイン～

【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 25 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進め方

ステップ1・・・「過去」を振り返る

ステップ2・・・「今」の自分を理解する

ステップ3・・・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. キャリアを積むこと

- ・ 高める→自分の視点や立場を一段高い場所に置いて物事に取り組むこと
- ・ 広げる→視野を広げる、経験の幅を持つこと
- ・ 深める→一つのことにじっくり関わったときなど

4. キャリアデザインには正解がない

5. まとめ 転機を乗り越えるための 4S

- ① Situation (状況)
- ② Self (自己)
- ③ Supports (支援)
- ④ Strategies (戦略)

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*****

- ・ 自分がいまどんな価値観を大切にしているのか、どんな自分を目指したいのかの自己理解が深まった。
- ・ 理想の自分になるための具体的な目標設定に沿って取り組み、都度振り返りをしたい。
- ・ 仕事だけではなく、プライベートにも活かさせそうです。

