

# 若手～中堅向けキャリア自律研修

SAMPLE

1日目	2日目
<ul style="list-style-type: none"><li>• オリエンテーション</li><li>• ウォーミングアップ ～今の気持ち</li><li>• キャリアとは？</li><li>• 経験を語る</li><li>• わたしを知る ～強み、持ち味、価値観</li><li>• 主体性について考える</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 前日の振り返り</li><li>• 環境について考える</li><li>• キャリアの考え方 ～なキャリア理論からのヒント</li><li>• 期待について考える</li><li>• ○年後のわたし</li></ul>

研修受講後、個別のキャリアカウンセリング（45～60分程度）の実施もご検討ください。  
定期的（年一回）な実施を推奨します

## 特徴：

- Points of you（コーチング・フォトカード）や楽器などを使い体感しながら、内省を促進します。
- 講師事例を盛り込みながら、自律的なキャリア形成について理解を深めていただきます。



※御社のご状況に合わせカスタマイズいたします