

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

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。