



## 目的別 / 1日研修

Revised

# キャリアデザイン

社会人としての人生(キャリア)と  
向き合い、将来の自分を描き出す

### ➤ 本研修の概要とねらい

- ① 過去の自分(体験・モチベーション・価値観)をふりかえる
- ② 現在の自分(時間・役割・関係者・能力)と向き合いながら、将来の自分をイメージする
- ③ 自分の「意識」「思考」「行動」を自問自答し、これからの仕事や人生を豊かにするための現時点の答え(キャリアビジョン)をつくる

### ➤ 主なコンテンツ

過去、現在、未来の自分をテーマに、時間や役割、能力、価値観、モチベーションなど多面的な切り口のワークを通して、自己を客観視する

### ➤ 演習/実習の内容

#### 【グループワーク】

- ・絵で語り合うワーク(EGATARI)
- ・成功/失敗体験の棚卸し(ワールドカフェ)
- ・人生曲線ワーク
- ・役割デザインワーク
- ・関係者マップ、など

### ➤ 受講対象(推奨)

全職員

### ➤ 講師からの一言

自分と向き合う内容ですが、安心安全の場をつくりながら、ペアで共有するワークも盛り込み、お互いに支援し合う仕掛けを用意しています。



一般社団法人 日本経営協会講師  
北野 清晃(きたの きよてる)

大学院を修了後、都市計画コンサルティング会社に入社。自治体の計画策定業務やまちづくりワークショップの企画運営に携わる。その後、人材育成を支援する公益法人に入職。企業や自治体の研修やセミナー、シンポジウム、委員会等の企画業務に8年間従事する。同社退職後、実家の中小企業支援に取り組むとともに、京都大学大学院にて、経営学やエスノグラフィー等の観察手法を学ぶ。

現在は、組織デザイン、サービスデザインの研究活動に取り組むとともに、企業や自治体にて研修/ワークショップの企画、講師/ファシリテーターとして活躍している。

博士(総合学術)、専門修士(経営学)・修士(工学)、中小企業診断士、一級建築士、一級販売士、ビジネスコーチ、キャリアコンサルタント

著書に『組織論から考えるワークショップデザイン』などがある。

# キャリアデザイン

## 1日研修タイムテーブル案

講義テーマ	主なコンテンツ
1. はじめに (1) アイスブレイク (2) 研修の目的・進め方	☞ 学ぶための場と関係性をつくる
2. キャリアとは (1) キャリアとは (2) キャリアデザインと意義と重要性 (3) 自己概念と成長	☞ キャリアとは何か、節目でキャリアをふりかえる意義を、いくつかのキャリア理論とともに理解する
3. 過去をふりかえる(体験・モチベーション・価値観) (1) 成功体験／失敗体験 (2) モチベーションの変化 (3) 価値観の洗い出し	☞ 過去の成功・失敗体験をワールドカフェ形式でふりかえり体験を経験にかえる。 ☞ モチベーションの変化から、自分の価値観や動機付けの特徴をつかみとる
昼食休憩	
4. 現在から未来をイメージする (1) 今の自分の状態(公私ともに) (2) 時間軸でみる (3) 自分の役割 (4) 自分を取りまく関係者 弱い紐帯・強い紐帯 (5) 自分の能力 コンピテンシー	☞ EGATARIワーク(絵で描き出すワーク)で、現在の自分の正直な状態を描く ☞ 時間や役割、関係者、能力という観点から、ワークと解説を交えながら、自分の現状を客観的にみつめる
5. 未来を具体的に描いてみる(キャリアビジョン) (1) X年後の自分の状態(公私ともに) (2) キャリアビジョンを描く	☞ 再度、EGATARIワークをしたうえで、これまでのワークからの気づきや知見を整理し、キャリアビジョンシートとして1枚にまとめる
6. まとめ	

### ■ 本研修を受講した研修生の感想

- ☞ 仕事に慣れてきたタイミングで受講できたので、今後の成長意欲が湧いた。
- ☞ 自分の価値観や思考の癖に気づくことができ、これからの仕事のやり方を改善したいと思った。
- ☞ 目の前の仕事に邁進してきたが、一旦立ち止まって自分を客観視することができた。

### ■ 本研修コーディネーター担当者からのワンポイントメッセージ

- ☞ ミニクイズや、ペア・グループワークなど豊富な演習を採用しています。受講生が、自分事として考える場、お互いに学ぶ場をつくります。

## 本研修に関するお問い合わせ

一般社団法人 日本経営協会 関西本部  
〒550-0004 大阪市西区靱本町1-8-4(大阪科学技術センタービル)  
電話 06-6443-6925 FAX 06-6441-4319  
URL <http://www.noma.or.jp>