



## トピックス/1日研修

Revised

# 女性職員向けキャリアアップ

## 自分らしくこれからのキャリアを積む ために

### ➤ 本研修の概要とねらい

女性活躍が叫ばれる昨今、多くの女性が抱えている戸惑いや不安を軽減し、自分に自信を持ち前向きにキャリアを積むことを目的とします。

- ①女性が自分自身のキャリアを考え、自分らしくステップアップを目指すこと。
- ②ワークライフバランスを保ちながら、人生の目標と仕事の目標を関連付けで考えること。
- ③女性職員同士交流をもつことで、同じ思いの共有や刺激し合う仲間を作り、不安や戸惑いを軽減すること。

### ➤ 主なコンテンツ

キャリアの形成とは、今までのキャリアの棚卸し、自分と組織を重ねたキャリア形成、キャリアアップを実現させるために、仕事を楽しむ3つの秘訣、未来を作り上げる など  
(詳細は裏面のタイムテーブルをご参照ください)。

### ➤ 研修の進め方

講義、ワーク、グループ討議

### ➤ 受講対象

女性職員

### ➤ 講師からの一言

これからは、女性だから、男性だからではなく、働く全ての人が自分の可能性を信じ、自分らしくキャリア積める時代になります。

そのためにも、女性が、自分自身や自分の仕事に自信と誇りを持ち、プライベートも大切にしながら自己成長し、自分らしくキャリアを積むためのヒントになればと思っています。



一般社団法人 日本経営協会講師  
安藤 悦子 (あんどう えつこ)

1991年ローム株式会社に入社。受付に配属されその後人事部に異動。主に採用業務、また研修や昇進・昇格業務にも携わる。

2002年退職後、2004年から前職の経験を活かし主に企業や自治体、また病院などで各種研修・セミナーの講師を務める。

キャリアコンサルタント、産業カウンセラー、中国語検定3級 などの資格を持つ。

『強い組織は人財にあり』『働くすべての人を笑顔に！』をモットーに仕事・働くことの楽しさを伝えるべく日々活躍中。

2016年より天津市女性活躍推進アドバイザー。

### 本講師の他の研修

- a. 新入職員
- b. コミュニケーション
- c. ビジスマナー
- d. キャリアデザイン

# 女性活躍推進

## 1日研修タイムテーブル案

研修テーマ	主なコンテンツ
1. オリエンテーション	☞ 本研修のねらい・目的を明確にする
2. キャリアの形成とは	☞ 組織に属していても自分のキャリアは自分自身が積み上げていくものだ認識する。
3. 今までのキャリアの棚卸し	☞ 今までの経験を具体的に振り返り、自分の強みをみつける。他者と意見を交換し、それぞれにフィードバックを受ける。
4. 自分と組織を重ねたキャリア形成 (1) 仕事をする上での軸・支柱は何？ (2) 将来の自分のキャリアは？	☞ 自分自身と組織を共に成長させるヒントを見つける。
5. キャリアアップを実現させるために (1) キャリアアップに必要な3つの要素 (2) キャリアアップに対するの想いは？	☞ キャリアアップに対して必要な要素を認識する。
6. 仕事を楽しむ3つの秘訣 (1) 仕事を楽しむコツ (2) 頭の中のだまし絵 (3) もう一人の私？	☞ 仕事の意義を考え、仕事を『楽しむ』姿勢でいることでどんな状況であろうと質の高い成果を提供することができる自分を作る。
7. 未来を上げる (1) 目標達成のためのステップ (2) 今から何をやる？	☞ 目標達成のためのステップを考え、そのためには今日から何をしなければならないのか、何をやるのか具体的に考える。
8. まとめ	☞ 振り返り 未来を作るのは自分であると再認識する

### ■本研修を受講した研修生の感想

- ☞ 今の自分に自信がもて、これからもっと頑張りたいと思いました。
- ☞ 自分の大切にしていることや、将来のビジョンと改めて向き合う機会となって良かったです。
- ☞ ワークの中で、いろいろな意見に触れることができ、知見が広がりました。

### ■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

- ☞ 講義とワークをバランスよく取り入れた研修です。
- ☞ 単に知識を得るだけではなく、他の職員の方との交流を通じての気づきを得ることができます。

## 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 公務協力グループ  
〒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>