

# 中長期のキャリアプラン 他社との交流でロールモデルを見つける

## 女性社員対象のキャリアデザイン研修

### 【ねらい】

- ①自分の強みと自分らしさを整理し、自信に繋げる
- ②他社の女性社員との交流により、自分の立ち位置を確認し、刺激を受けることでモチベーションを高める
- ③中長期のキャリアプランを立てることで、仕事のやりがいと働く上での軸を明確にする

### 【プログラム内容】

- 日程：2日間コース(各6時間) ■ 対象者：一般職や主任係長等の立場にある女性社員25名
- 講師：内田美紀子（株式会社るるキャリア代表）



### 【1日目】

1. 自己紹介(悩みの共有)
2. 自分の強みを知る
3. 社外ゲスト(女性社員)から様々なキャリアモデルを知る  
[パネルディスカッション]
4. 社外ゲストのお話からキャリアの重ね方を考える



自分の強みを洗い出し。社外の活躍している女性が等身大な事を知り、自分の可能性を再発見。

### 【2日目】

1. 4つの視点で3年後のなりたい自分を描く
2. 他者貢献・組織貢献意欲を高める
3. 3年後のなりたい自分の発表
4. 1年後の姿と行動計画策定



10年後、3年後のなりたい自分の姿をイメージして、何のために働くかをあらためて整理。なりたい自分をイメージし周囲に発表することで、日常の作業が、意味ある仕事であることを実感し、やりがい感に気づき、モチベーションが高まります。

### 【参加者の声(アンケートより)】

- これまで自分の“軸”に迷いがありましたが、自分がワクワクすることや理想を考える機会を経て、1つのキーワードを見出すことができました。目指す方向が見えて良かった。  
(株式会社サンロフト 広報・マーケティング室 主任)
- “なれる訳がない”と思いがちなことも、想像するだけで“できるかもしれない”に変わる。ポジティブな方向に考えることができました。  
(医療法人社団 依IVFクリニック 診療部)
- ゆっくりと自分の近い将来をどうしたいか向き合えました。現在育休中ですが、セミナーに参加して“やっぱりフルタイムで仕事をしたいんだ”という自分に気付きました。育休復帰までの時間を大切に過ごしていきたい。  
(医薬品メーカー 営業職)

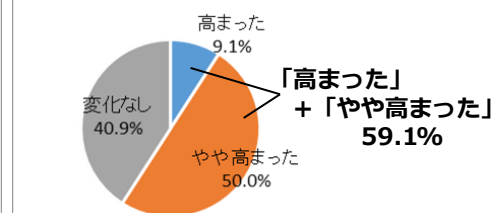
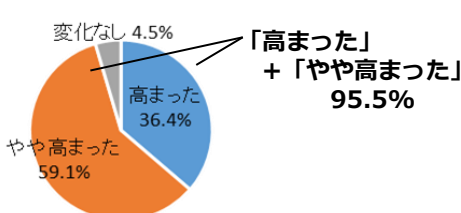
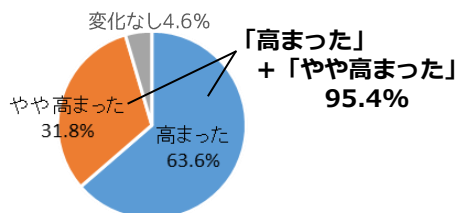


### 【研修を通して意識や考え方の変化(アンケートより)】

#### 【仕事へのモチベーション】

#### 【上司・組織への貢献意欲】

#### 【管理職への興味・関心】



### 【お問合せ先】

株式会社 **るる** キャリア

〒420-0852 静岡市葵区紺屋町11-1 浮月ビル5階

● TEL : 054-252-8820

● FAX : 054-270-6520

● MAIL : info@uruoipplus.jp

● URL : http://www.uruoipplus.jp