

2015年  
2月～10月



## 働く意欲向上 & スキルアップ研修(全4回+1回)

# しなやかに働く。私の未来プロジェクト

多様な価値観の女性社員と交流することで、様々なタイプへの対応力が身につきます。また、刺激し合える、共感し合える仲間ができることで仕事へのモチベーションが高まります。

※「ふじのくに なでしこ企業100宣言」企業の女性社員で、全5回参加できる方を対象としたプログラムです。

### 第1回

Seminar

## 成長を確認～自分の強み・課題を知る～

講師：内田 美紀子

これからのキャリア目標を描くためには、現在の自分を深く知ることが大事です。今までを振り返り、自分が大事にしている価値観や自分の強み・課題を整理していきます。

1. キャリアを振り返る
2. 傾聴力を磨く(受容と共感)
3. 多様な価値観を知る
4. 自分の強み・課題を知る

沼津	静岡	浜松
2月6日(金) 13:30～16:45 プラサヴェルデ 402会議室	2月13日(金) 13:30～16:45 ビネスト 大会議室	2月18日(水) 13:30～16:45 アクトシティ浜松 研修交流センター 401会議室

### 第2回

Consulting

## キャリアアドバイザーによる個別相談 ※1 担当するキャリアアドバイザーは裏面をご覧ください

これからのキャリアを考える上で整理したいことや改善したいこと、抱えている悩みなど、一人ひとりの実状に合わせ、目標設定のためのアドバイスをいたします。

※2 個別相談は1人50分

第1回プログラム参加時に日時を決定します。

■沼津

9:15～、10:45～、13:00～、14:30～、16:00～、17:00～

■静岡:

9:45～、11:15～、13:30～、15:00～、16:30～

■浜松:

9:15～、10:45～、13:00～、14:30～、16:00～

沼津	静岡	浜松
3月12日(木) 9:15～18:00の間で50分間 プラサヴェルデ 403-404会議室	3月9日(月) 9:45～17:30の間で50分間 ビネスト 演習室1・2	3月17日(火) 9:15～17:00の間で50分間 アクトシティ浜松 コンgresセンター 52会議室
/	3月11日(水) 9:45～17:30の間で50分間 ビネスト 演習室1・2	3月25日(水) 9:15～17:00の間で50分間 アクトシティ浜松 研修交流センター 404・405会議室
/	3月19日(木) 9:45～17:30の間で50分間 ビネスト 演習室1・2	/

### 第3回

Seminar

## 伝える力・巻き込む力をつける

講師：谷澤 久美子

「自分で仕事を抱えがち」「つい上司とヒートアップ」「仕事覚えの悪い後輩にイライラ」ということはありませんか。相手も自分も気持ちのいい関係で、効率的に仕事を行うための『アサーティブ』という伝える力を学びます。

1. アサーティブとは
2. 自分の傾向を知る
3. 理論を知る
4. スキルを知る

沼津	静岡	浜松
5月15日(金) 13:30～16:45 プラサヴェルデ 402会議室	5月18日(月) 13:30～16:45 ビネスト 大会議室	5月22日(金) 13:30～16:45 アクトシティ浜松 研修交流センター 401会議室

### 第4回

Seminar

## 3年後のキャリア目標・行動宣言

講師：内田 美紀子

自部門・自社貢献だけでなく社会貢献という視点も加え、自分らしいキャリアの重ね方を考えることで、具体的な3年後のキャリア目標が見つかります。

1. 目標の作り方
2. 3年後の目標を描く
3. 目標を発表する
4. 行動宣言

沼津	静岡	浜松
6月9日(火) 13:30～16:45 プラサヴェルデ 409会議室	6月18日(木) 13:30～16:45 ビネスト 大会議室	6月19日(金) 13:30～16:45 アクトシティ浜松 研修交流センター 51研修交流室
6月26日(金) 13:30～16:45 プラサヴェルデ 409会議室	/	/

### added

Seminar

## フォローアップ研修

〔静岡/浜松/沼津:2015年10月平日〕

4回のプログラムを通して学んだことの実践による変化の共有、目標に向けての行動宣言の進捗確認を行います。参加者同士の交流により、更なる強みや課題の発見でパワーアップしていきます。