

中堅社員研修（3時間） ～自分を活かす働き方・再発見～

研修のねらい：従業員の方々に、より生き生きと、より満足して働くことについて考えるきっかけを提供し、次のキャリアコンサルティングにつなげる

- ①入職から、これまでの自分を振り返る
- ②自分の本音（ありたい姿）を見つめる
- ③これからの自分を活かすあり方（働き方）を考える

プログラム例（9:30～12:30）	
9:30～9:50	自己紹介
	研修の説明
	アイスブレイク ①本日の服を選んだ理由
	※①または②のどちらか ②本日の気分・体調
9:50～10:05	ワークシート（A）の記入（約15分）
10:05～10:45	グループワークにてワークシート（A）のシェア&質疑応答（4人×3グループ）
10:45～10:55	休憩
10:55～11:20	キャリアアンカーの実施（説明含む）
11:20～11:30	ワークシート（B）の記入（約10分）
11:30～11:45	グループワークにてワークシート（B）のシェア&質疑応答（4人×3グループ）
11:45～11:55	休憩
11:55～12:10	ブレインストーミング「ひとりひとりが活きる職場であるために、私たちができること」
12:10～12:20	キャリアコンサルティングの説明
12:20～12:30	全体の質疑応答
	アンケート

ワークシート（A）	
①	あなたの勤続年数は（ 年）その理由と能力を挙げてみましょう。
①-1	入社してから、これまで継続して働いてこられた理由
	理由：
①-2	継続して働く能力として、持続性の他にどのような力
②	入職後、自分に良い影響を与えたと思う、出来事を書き出してみましょう。 例）かけられた言葉、出会った人、携わった業務など
③	あなたが、この会社（仕事）を選んだ理由を、当時の自分に戻って書いてみましょう。また、その理由をどのように感じるか、今の自分の考えを書いてみましょう。
③-1	理由：
③-2	今の考え：

ワークシート（B）※割愛
