

【プログラム】若手女性社員向け キャリア研修

時間	セッション名	内容	ねらいとポイント	スライド・研修資料
60分	事前課題	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールモデル インタビュー～インタビューシートに基づき、輝いている先輩社員にインタビューしてくる 		<p>【事前課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事前課題のご案内 ・ロールモデルインタビューシート①②
10:00-10:40 (40分)	①オリエンテーション～女性活躍の現状	<ul style="list-style-type: none"> ■講師自己紹介 (2分) ■女性活躍の現状 (15分) ■グループ内自己紹介 (4名で8分) ■本講座のねらいと進め方 (7分) ■研修への期待 全体共有 (8分) 	<ul style="list-style-type: none"> ・女性活躍の現状について受講者の共通認識を持つ ・自己紹介によってグループワークのレディネスをつくる ・講座のねらい (ゴール) と進め方 (プロセス) を理解させる ・言いたくないことは言わなくてよいこと、守秘義務などの受講ルール確認 ・研修への期待を共有し、研修へのレディネスをつくる 	<p>【スライド】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・女性活躍の現状データ ・自己紹介のテーマ ・本講座の目的 ・受講ルールとお願い
10:40～11:30 (50分)	②自己理解 1～ 私の大切にしている価値観を知る	<ul style="list-style-type: none"> ■インストラクション (5分) ■個人ワーク：価値観を示すキーワード選択 (10分) ■グループワーク：価値観を共有する (24分 = 1人6分×4人) ■全体共有 (6分) ■まとめ (個人ワーク：5分) 	<ul style="list-style-type: none"> ・働くうえで自分が大切にしていることを明確にする ・グループワークを通じて、多様な価値観に触れ、自分自身の価値観をあらためて実感する ・個人ワークで「私のキャリアのWill Can Must」のWillを言語化する 	<p>【スライド】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークの流れ・指示 <p>【ワークシート】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・①私の大切にしている価値観シート ・②私のWill Can Must 整理シート
11:40～14:00 (昼食含み、140分)	③自己理解 2～ 私のキャリアをふりかえる	<ul style="list-style-type: none"> ■インストラクション (5分) ■個人ワーク：ライフラインを描く (25分)～昼食休憩 (60分)～ ■グループワーク：ライフラインを共有する (40分 = 1人10分×4人) ■全体共有 (5分) ■Canを整理する個人ワーク (5分) 	<ul style="list-style-type: none"> ・今までの転機を振り返り、自分自身のキャリアを語る ・グループの他者から、今までのキャリアで培われたCanについてフィードバックをもらう ・個人ワークで「私のキャリアのWill Can Must」のCanを言語化する 	<p>【スライド】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークの流れ・指示 <p>【ワークシート】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・③私のこれまでのキャリアを振り返る (ライフラインシート) ・②私のWill Can Must 整理シート
14:10～14:50 (40分)	④ロールモデルに学ぶ	<ul style="list-style-type: none"> ■インストラクション (4分) ■グループワーク：ロールモデルインタビューを共有する (28分 = 1人7分×4人) ■個人ワーク (8分) <ul style="list-style-type: none"> ①ロールモデルに学ぶシートの「今後の自分のキャリアに取り入れたいこと」記入 ②Will Can Mustを整理する 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分が輝いているなど思うロールモデルへのインタビューを共有することで、活躍している女性がどんな経験をしてきたのか、どんな風に自身のキャリアを考えているのか、何を目標しているのかを知り、これからの自分自身の活躍へのヒントを得る 	<p>【スライド】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークの流れ・指示 <p>【事前課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロールモデルインタビューシート①② <p>【ワークシート】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・④ロールモデルに学ぶシート ・②私のWill Can Must 整理シート

<p>15 : 00～15 : 40 (40分)</p>	<p>⑤私の成長目標を決める</p>	<p>■ インストラクション (6分) ■ ペアで行う相互インタビュー (24分=1人12分×2人)</p>	<p>・未来のありたい姿をインタビューしてもらうことで言語化し、自分の数年後の活躍している姿を具体化する</p>	<p>【スライド】 ・ワークの流れ・指示</p> <p>【研修資料】 ・⑤私の未来のインタビューシート</p>
<p>15 : 50～16 : 50 (60分)</p>	<p>⑥ワーク&ライフキャリアプランを立てる</p>	<p>■ インストラクション (6分) ■ 個人ワーク：私のワーク&ライフキャリアプランを作成する (20分) ■ グループワーク：ワーク&ライフキャリアプランを表明する (24分=1人6分×4人) ■ 発表者に対し、エールを贈る (付箋に記入して渡す)</p>	<p>・これから20年のライフ&キャリアを描いてみることで、中長期の時間軸での自分自身の活躍を考える ・グループでプランを共有することで、他者の視点からの刺激とヒントを得る</p>	<p>【スライド】 ・ワークの流れ・指示</p> <p>【研修資料】 ・⑥私のライフ&キャリアプランシート</p>
<p>16 : 40～17 : 00 (10分)</p>	<p>まとめ</p>	<p>■ 研修の感想を全体共有</p>		<p>【スライド】 ・ワークの流れ・指示</p>