

# 40代キャリア開発セミナー カリキュラム例

## ◆研修のねらい

1. 自分が職業人として何を蓄積してきたのかを認識する
2. 自分が職業人としてどんなスタイルで仕事に関わってきたのかを把握する
3. 自分が職業人としてどんな足跡をこれから残したいのかを明確にする

## ◆タイムスケジュール

時 間	第 1 日 目 『今までの私』	第 2 日 目 『これからの私』
9:00	オリエンテーション I. 自己診断 ～「関係モード診断」～ 仕事への関わり方を診断する  II. これまでの私のキャリア (1) 仕事で取り組んだこと (2) 達成感を感じたこと (3) 辛かったこと	V. 私の仕事スタイルと組織への貢献 (1) 自分らしさと仕事スタイル (2) 自分にできること (3) これからできる課題
12:00		
	【昼 食】	【昼 食】
13:00	III. 今の私 (1) 私から見た自分 (2) 他人から見た自分 (3) 内面の自分  IV. パフォーマンス自己診断 (1) 私の得意なこと、苦手なこと (2) 私のスキル上の強みと弱み	VI. 職業人としてのビジョン ～「私の功績・足跡」～  VII. 職業人としてのアイデンティティ ～「ビジョン・仕事観・行動」～  VIII. 私の10年計画 (1) 実行計画 (2) 障害と対策
17:30		