

# キャリアデザイン研修

キャリアを主体的に描く意義を理解し、仕事により能動的に取り組みながらキャリアを築く方法を学ぶ

## 本研修の概要

キャリアを主体的に描く意義(キャリア自律)を理解する研修です。本研修ではまず、キャリアデザインの基礎知識や、キャリアを築いていくフレームとして「Will・Can・Must」を学びます。これまでの仕事を振り返り、今の段階の「Will・Can・Must」を整理することで、自己成長を実感します。また、自分のモチベーションリソースを分析することで、他者との違いを体感します。自らの役割を再定義し、現在の仕事に「より能動的に」取り組むことで、キャリアを築いていく「キャリアデザインのあり方」を学びます。

## 受講対象・人数

中堅リーダー層、若手・新人層

※最大で40名程度

## 所要時間

4時間～7時間

## プログラム例

### 第1章 キャリアデザインとは？

キャリアとは？／キャリアデザインの基礎知識／  
時代の変遷とこれから／キャリアデザインのあり方

### 第2章 自己理解を深める

#### ① モチベーショングラフ

自分のモチベーションの起伏のポイントを整理する

#### ② モチベーションリソース

他人との違いを体感し、自分の「Will」を理解するヒントにする

#### ③ 周囲からのFB

強みと成長したところ／期待している役割

#### ④ 今の段階の「Will・Can・Must」を整理する

強みを理解するヒント ネガポジ変換

### 第3章 ありたい姿を描く

自分の仕事を再定義する(ジョブ クラフティング)／  
「山登り型」と「川下り型」のキャリア

### 第4章 道筋を描く

WCMの磨き方 様々なパターン

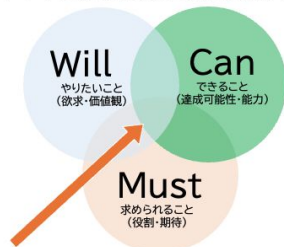
# キャリアデザイン研修

キャリアを主体的に描く意義を理解し、仕事により能動的に取り組みながらキャリアを築く方法を学ぶ

## コンテンツイメージ

### ● キャリアを考える視点

イキイキと働くための『3つの輪』理論



重なっているときに、充実感を感じ、イキイキと働けます！

### 【ワーク④】 ネガポジワード転換

下記のネガティブな言葉を、ポジティブな言葉に転換してみましょう。

飽きっぽい
こだわりすぎる
のろまだ
まわりに流されやすい
1人で抱え込む
他人と比べて、自分のダメなところばかりを見つけてしまう

### 【ワーク②】

仕事へのやる気が上がった・下がった経験

#### 【個人ワーク】

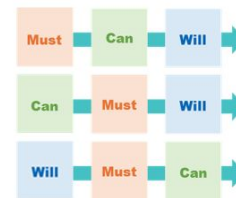
モチベーショングラフに記載した出来事も含めて、自分自身が考える「仕事へのやる気が上下した経験」を出来るだけたくさん思い出してみましょう。

それらの出来事やシーンを、1つについて一枚ずつ、付箋へ書き出しましょう。付箋は、この後のグループワークで模造紙に貼りつけていきますから、出来るだけ大きな文字で記入してください。



### ● 「ありたい姿を描く」には、3つのプロセスがあります

- ▶ **Mustから考える**  
今、求められていることは何か(Must)  
→その中で自分にできることは何か(Can)→その中でできることの中で、評価されたいこと、もっと上達したいと思うことは何か(Will)
- ▶ **Canから考える**  
自分ができること、得意なことは何か(Can)→その力を求められるのはどんな仕事・業務か(Must)→それはどこにあるか(Will)
- ▶ **Willから考える**  
これから実現したいことは何か(Will)  
→そのために必要なこと、求められることは何か(Must)→その中で自分にできることは何か(Can)



Will・Can・Mustのどこから考え始めても構いません。

## 受講者の声

色んな方のキャリアの考え方を聞いて、新たな発見を見つけられました。また自分で発見できなかった強みなども上司・先輩、今回ワークをしたグループのみなさんに教えていただいた点もよかったです

同年代の他部署の方の意見・考えを聞き、とても参考になりました。自分の職場には、同年代が少ないので、自分と比較したときに自分の強み・弱みを再確認できました。

将来どうなりたいか漠然としか考えられていなかったが、目の前の業務を一生懸命取り組むことも大事だとわかり、不安が少し和らいぎました。

キャリアやモチベーションのあり方について自分と異なる考え方を聞けました。互いの人間性に関してポジティブな意見交換を行う機会は貴重なため参加できてよかったです。

いろいろな人と話してきたので自分の長所等を改めて客観的に知ることができてよかったです。モチベーショングラフと他社からのコメント(先輩・後輩コメントシート)は面白いと思いました。