

## キャリアを考える

キャリアを考える			
キャリアコンサルティング	自分の強みと弱みを知ろう	キャリアモデルを創造しよう①	キャリアモデルを創造しよう②
これからのキャリアについて考えたいけれど、まとまらない。今の仕事や働き方、本当にこのままいいのかな？「あなたの本音」を拾い上げ納得の「選択」と「行動」を後押しする一対一のコンサルティングサービスです。	これまでの経験を振り返り体系的に整理することで自分の「強み」「弱み」について理解を深め、これからキャリアに生かせる強みを見出しています。	人生100年時代の創造的で豊かなキャリアを築いていくために「キャリアモデル」を構築していくことが大いに役立ちます。Part①ではキャリア資産を棚卸しして、キャリアバランスシートを作成。これまで築いてきた経験、スキル、人とのつながりを可視化していきます。	人生100年時代の創造的で豊かなキャリアを築いていくために「キャリアモデル」を構築していくことが大いに役立ちます。Part②では、Part①で棚卸ししたキャリア資産と、未来を見据えて組み立てるキャリアモデルを作成します。
1,4,5月を除く第1水曜(9:30/10:30/11:30)	11月20日/9月16日	2月19日/6月17日	3月18日/7月15日
私のビジョンを描こう	キャリアの転機を乗り越えよう	アラフィフに考えるセカンドキャリアデザイン	アラフォーのためのキャリアデザイン
人はいくつになっても夢を持つことでイキイキするもの。でも描くだけで行動を起こしていますか？夢やビジョンを描いて見える化し叶えるために行動できる自分を目指しましょう。 <span style="background-color: #f0e68c; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">女性向け</span>	仕事をしていく上で起りうるキャリアの転機やライフイベントで想定される人生の転機をどう乗り越えていくか。転機に翻弄されるのではなく、転機を生かして自律的にキャリアを築いていくヒントを得ます。	定年後15年の豊かなキャリアを築くために、定年前から考えるキャリアのこと。「どんな経験やスキルが生かせるのか」「外とのつながりをつくるべきか」「自分が好きなことってなんだろ？」そんなモヤモヤを整理してみませんか。 <span style="background-color: #f0e68c; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">男性向け</span>	中年の危機とも言われるアラフォー世代。スペシャリストでいくか、ジェネリストを目指すべきか。体力もキャリアも分岐点に立つこの時期を節目に、自己理解を深めどう舵をきるか戦略を立ててみましょう。 <span style="background-color: #f0e68c; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">男性向け</span>
1月22日	5月20日	11月13日/5月13日	3月11日

コミュニケーション力を高める	
アサーティブコミュニケーション	質問力
日々の業務には、職場の円滑なコミュニケーションが大切です。アサーティブコミュニケーションは、自分自身のコミュニケーションタイプに気づくことからスタート。さらにトレーニングによって職場で実践が可能になります。ぜひ学んでいただきたい手法です。	お客様への営業も、交渉事も、まずは相手を知ることから始まります。講座では質問の種類や心を開く問い合わせの方をレクチャー。実践を通して、相手の考え方や、大事にしていることを自然に引き出す「質問力」を身につけます。
12月18日	1月15日
聴く力	アドラーに学ぶ職場における対人関係
相手の考え方や思いをきちんと引き出すには、頭で聴くのではなく「心で聴く」ことが求められます。心で聴くを実践するために大切な3つのポイントをお伝えします。	学んですぐに実践できるアドラー心理学。職場でのより良い人間関係を築くために、アドラー心理学の基本の「き」を学び、「いま何ができるか」「これから、どうするか」をご自身で考えていただく講座です。 <span style="background-color: #f0e68c; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">女性向け</span>
2月12日/7月22日	5月27日

両立を考える	
働くお父さんのワークライフバランス	働くお母さんのワークライフバランス
ワークライフバランスは、自身の人生にとって重要なことに時間を使っていくという考え方もあります。父として、1人の男性として、職業人として、どんな時間の使い方をしていくか、じっくり考えてみませんか。 <span style="background-color: #f0e68c; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">男性向け</span>	ワークライフバランスは、自身の人生にとって重要なことに時間を使っていくという考え方もあります。母として、1人の女性として、職業人として、どんな時間の使い方をしていくか、じっくり考えてみませんか。 <span style="background-color: #f0e68c; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">女性向け</span>
4月8日	12月25日
介護両立勉強会	共働き夫婦のパートナーシップ
親の介護のために離職する「介護離職」の問題が注目されています。いったん介護離職すると再就職も簡単にはいかず、後悔するというケースが多く見られます。まずは情報を得たり事例を知ることからスタート。	キャリアも生活も諦めたくない共働き夫婦のパートナーシップ。キャリアの土台ともなります。結婚前の方も、今まで直面している方も、この機会に向き合ってみませんか。
9月9日	4月15日
育休中、復帰後男性社員キャリア交流勉強会	育休中、復帰後女性社員キャリア交流勉強会
育休を取得する男性社員が少しずつ増えてきました。しかし会社や職場の中ではまだ少数派。育休がキャリアに好影響を与えることは間違いません。交流やワークを通して実感しましょう。	独身時代のように仕事をもっと頑張りたい。でも子育てもしっかりと担いたい。そんな狭間でどうキャリアを築いていけばいいのか、交流やワークを通して勇気と両立のヒントを得ましょう。
7月8日	9月23日

セルフマネジメント	
セルフマネジメント	タイムマネジメント
仕事も人生も自分で切り開くには、自分で考え自分で決めるセルフマネジメントが求められます。今の時代にフィットする考え方で確実に実践できる手法を学びます。	あなたの時間、効率的に使っていますか？毎日時間に追われ、やりたいこと・やるべきことに時間が使えない感じている方にオススメ。 <span style="background-color: #f0e68c; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">女性向け</span>
10月16日/8月19日	4月22日
働く女性のセルフメンテナンス	働く男性のセルフメンテナンス
出産を経験した女性は、身体や心に様々な不調をかかえて過ごしている人が多くいます。身体の変化を学び、自宅でも受けられる痛みの少ないケアをお伝えします。 <span style="background-color: #f0e68c; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">女性向け</span>	心技体を維持して、いつもでも元気に働き続けたい。でも忙しくてつい自分の健康は後回し。職場や家族の期待も大きいお父さんに、いますぐ始められるセルフメンテナンスをお伝えします。 <span style="background-color: #f0e68c; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">男性向け</span>
11月27日/8月26日	1月8日/6月10日

リーダーシップ・マネジメント	
両立社員を育てるイクボス勉強会	女性リーダー交流勉強会
産休、育休、時短勤務。部下に両立社員が増えたけれど、どうマネジメントしていいかわからない。そんな管理者の方にオススメのイクボス勉強会。職場で実践できるヒントをお持ち帰りください。 <span style="background-color: #f0e68c; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">男性向け</span>	私らしいリーダーシップってなんだろう？リーダーとして歩み始めた女性社員向けのビジネス交流会です。ワークショップや他社の女性リーダーとの交流を通して自分らしさを発揮するリーダーシップのヒントを得ていただきます。 <span style="background-color: #f0e68c; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">女性向け</span>
10月9日	10月23日/6月24日
ダイバーシティ推進担当者交流勉強会	セクハラ・パワハラ対策
女性活躍、ダイバーシティの担当者同士で情報交換し、実践へのヒントを得るために交流会。すぐに成果が出ないプロジェクトだからこそ苦労や課題を共有し、会社の方針と自身の信念のすり合わせをし、モチベーションUPに繋げます。 <span style="background-color: #f0e68c; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">女性向け</span>	「服装を注意したらセクハラになるだろうか」、「残業はイヤだと拒むが、それでも指示していいものか」など何かとセクハラだ、パワハラだと言われるのではないかとピクピク、どういう関わり方をすれば良いのか、対策をお伝えします。
2月26日	12月11日/3月25日