

セルフコーチングセミナー

エンプロイアビリティも高め、働きがいを作り続けよう

参加対象

- 40代後半～60代前半で、出向・異動・役職定年・再雇用などキャリアの転機を迎える方
- キャリアの長いベテラン社員の方で、これからもイキイキと職場に貢献していきたい方
- 自身の経験を活かし、仕事への能力を高めつつワークライフバランスを両立させたい方
- キャリアデザイン研修を受講したい40代後半～60代前半の方

ねらい

働き方改革や年金制度改革など働く人々を取り巻く環境が変化し65歳定年時代とも言われる中、企業において50代、60代の方々の活躍の場はますます増え、またそれに見合ったキャリア開発も求められています。特に、人手不足と言われる近年では、企業からも60歳以降も現役として期待されることも多く、今までの経験を活かしながら、いかに組織貢献をするかが求められています。

本セミナーは、**自分自身をマネジメントし、モチベーション高く自発的に業務を推進していくための方法をセルフコーチング**として、多くのグループワークや演習とともに学んでいただきます。1日目では、自分自身のキャリアを振り返り、これから組織からどのように求められ、自身の価値観を見いだすかを考えます。2日目には、今までのキャリアをどう生かし、どのように貢献していくのかといったキャリアデザインを描きます。学びや気づきにより、参加者の働くモチベーションの継続はもちろんのこと、キャリア自立や組織活性化にもつながります。

開催日時

2024年2月8日(木)～9日(金)

[時間] 2日間とも 9:30～17:00

開催会場

日本能率協会 関西事務所 研修室 ほか
(大阪市北区梅田)

講師(敬称略)

長谷川 眞弓
オフィス ツイン・エム 代表

参加料(税込)

- 法人会員…108,900円/1名
- 会員外…121,100円/1名

※プログラムは変更される場合があります。あらかじめご了承ください。

プログラム

<昼食時間 12:00～13:00>

1日目 [時間] 9:30～17:00

1. はじめに

- ・研修実施にあたり、話しやすい環境を作る
- ・アイスブレイク(名前を付ける・自己紹介と質問)
- ・研修の進め方(コーチング・ソリューションフォーカス活用)

2. ベテラン社員が組織から求められているもの

3. 自分の立ち位置を把握する

4. 過去の自分自身をふりかえる

- ・自己開示(ジョハリ)のシート学習
- ・ライフラインシート記入(発表・感想)

5. 現在の自分と向き合う

- ・私は誰? ・エゴグラム
- ・ライフバランス(現在) ・現在の自分をまとめてみる

参加者の声



コーチングスタイルで、キャリアビジョンを考えることは素晴らしいと感じました。



自分自身の振り返りから立ち位置の再確認ができた。

参加者同士が親密になり、今までに経験したことのない研修でした。自分の価値観に出会えた気がします。



2日目 [時間] 9:30～17:00

6. これまでのキャリアの考察

- ・何が組織に新しい価値観を吹き込めるのか?
- ・キャリアとは何か?

7. これまでのキャリアを整理し、現状認識する

- ・キャリアアンカーとキャリアサバイバルを明確にする
- ・経営環境の変化をつかみ、自身の価値観を探究する
- ・会社貢献をしてきたことは何か?を明確にする

8. 今後、組織にどのように貢献するか?

- ・今後のキャリア・組織貢献計画を他者と共有する
- ・アンカーを見直し強化するには?
- ・サバイバルを見直し強化するには?

9. 今後のキャリア(現在～未来)

- ・企業において、これからの自分は、どのような役割を担っていくのか? 具体的に考える

10. 自身の職場、周囲の未来を実りあるものにする

- ・どんな未来(キャリア)を目指すか?
- ・自信をもって進むための習慣作り
- ・自ら活力を生み出す～壁を乗り越えるチカラ
- ・活力を伝染させる～他者に良い影響を与える

11. 今日から行動を起こす～コミットメント

12. まとめ

