

● 女性職員のためのキャリアデザイン研修 ●

実 施 期 間		令和7年10月15日				
対 象 者		女性職員			定員	36人
目 的 ・ 内 容		女性活躍推進の背景や社会情勢の変化について知り、ライフイベントがもたらす影響やライフステージにおける自身の役割について考える。自身の過去を振り返りながら、現在から可能性へとつながるリソースを発見することで、今後、公務員として活躍していくためのキャリア・パスを描く。				
講師（敬称略）		株式会社キャリアレイズ 代表取締役 濱本 ひとみ				
9:50 10:00		11:50 12:50		17:00 17:05		
10/15 (水)	オリエンテーション	1. キャリアとアイデンティティを見つける ①セルフコントロールで自分を導く ②自己を見つめ整理する3つの視点 ③QOL (Quality of life)を向上させるために必要なこと ④アイデンティティとキャリア 2. ライフイベントがもたらす影響 ① MY ヒストリーでモチベーションの源を探る ② ライフステージにおける現在いまの自分の役割	昼休み	3. プラス思考で未来に影響を与える ① 自分の中の「囚われ」に気付く ② 事実と主観と客観を分けて捉える ③ リフレーミングでプラスへの転換 ④ 【ペア・インタビュー】 4. まとめ 多様性容認の職場と社会を創る ① 未来への自走 ～キャリア・パスを描く～ ② いま、自分にできること ③ ありたい自分を創造する	ふりかえり（アンケート回答）	