

ONLINE SEMINAR



新春オンラインセミナー

2024.1.18 木

10:00~11:00 (zoom)

事前予約
受講無料

今年、自分らしく活躍するためのキャリアデザイン^{※1}

※1 「キャリアデザイン」とは、仕事だけでなくプライベートも含めた人生設計をすることです。どのように働き、何を大事にして、どのような暮らしをしていきたいのか、自分自身の「ありたい姿」を実現するために、心身ともに豊かで幸福な「理想の自分」を考えていくことが主となります。

「キャリア」と聞いてあなたはどのようなイメージを抱きますか？

私たちが捉える“キャリア”の意味は、就職や出世・現在の仕事の結果といった点や結果のみを指す言葉でなく、働くことに関わる継続的なプロセス、つまり「あなたの生き方そのもの」のことを意味します。

そして、その生き方には、一人ひとりの個性が滲み出ます。

あなたの個性（強みや価値観など）を改めて見つめながら、自分らしいキャリアを形成するためのヒントを学び、自分らしく活躍できる2024年にしましょう！

WILL

やりたいこと・したいこと

CAN

できること

MUST

すべきこと
求められること

<パフォーマンスを上げるための3つの視点>

①わたしのWill（やりたいこと・何がしたいか）、Can（できること・何ができるか）、Must（求められていること・何をしなければならないか）は何か？

②その重なる領域で何ができるか？何をやっているか？

③欠けていることがあるとしたら、どうやって補うか？現在の課題はなにか？
を具体的に考えていきます。

この3つの条件が揃ったとき、人はモチベーションが高まると言われています。

あなたは、今この3つが重なっていますか？

キャリアは生涯を通して発達していきます。

自分のキャリアをイキイキしたものにするための最初のステップは「自己理解」から。

これまでの自分の職業経験を振り返り、「私の価値観」「私の強みと弱み」「どうありたいか？」を見つめ、自分らしい働きかたの「軸」を見つけよう！

こんなお悩みにアプローチ！

- ✓ なんだかモチベーションが上がらない
- ✓ 自分の強みって一体なんだろう・・・
- ✓ 自分が何をしたいかわからない



講師：松村 由紀

(講師名：幸松)
アビリティ株式会社 代表取締役



2015年より独立し、2022年アビリティ株式会社代表取締役に就任。

新入社員から管理職までの階層別職種別研修等で社会人の基礎、各種ビジネスマナー、CS向上、クレーム対応、ハラスメント対策、コミュニケーションスキル等のビジネススキルや組織形成において重要なチームビルディング研修を実施。また、キャリアコンサルタントとして大学や短大、専門学校での講演に加え、社会人のキャリアデザイン、就職活動支援、女性活躍推進、個別のキャリアコンサルティングなどを行っている。

【主催】アビリティ株式会社

京都府京都市右京区西院平町25番地
ライフプラザ西大路四条7階

- 01 キャリアデザインとは？
- 02 自己理解を深める
- 03 アクションプランを策定しよう



当社主催のキャリア研修参加者のお声（一部抜粋）



入社から現在に至るまでの振り返りをする中で、感情と深く関係している自分の価値観を知ることができた。また、人それぞれに大切にしていることが全く異なるということがわかった。周りと比較し時々落ち込んでいたが、「自分はこれでいいのだ」と自信がついた。(30代女性)



キャリアについて今まで深く考えたことがなかったので、今までを返ってみると自分の強みだったり、考えていることを細かく知る事が出来て良かったと同時に、その強みやキャリアを伸ばして行きたいと思った。どれだけ外的キャリアがあったとしても、内的キャリアの土台がないと空回りするので、まずは土台をしっかり形成してスキルアップして行こうと思う。(20代女性)



将来を考えると自分の人生に希望を持つということが印象的だった。今の与えられている仕事と役割、会社の将来を合わせて考え、今の自分の役割を果たしたいと思う。失敗だけに目を向けてしまうことも多いが、成功体験からも振り返りたいと思った。(30代男性)



キャリアの振り返りでは、改めて自分の価値観を客観視でき、自己を理解することで、今、自分に足りないことや逆に自分の強みを知ることができた。人は足りない所や、得意なことがバラバラだからこそ、支え合っていけると感じる。(20代男性)



キャリアデザインに必要な3つのポイント「WILL」「CAN」「MUST」を理解することの大切さを学べた。ライフラインチャート書くことで、どういう時に感情が落ちこむのか、良くなるのかという分析ができるのが新しい発見だった。(40代女性)

お申込み
お問合せ

▼メールまたはお電話にてお申込みください／QRコードから読み取っていただくことも可能です

075-325-0500

(平日10時～18時)

info@ability-co.jp

【メール送信時に記載いただきたい内容】

- ①参加企業名 ②参加者名 ③ご連絡先電話番号 ④zoomのURLを送信するメールアドレス



アビリティ 京都

