

# ミドル・シニアのキャリアデザイン研修

～経験・強みを理解し、これからにつなげる・活かす～

人生100年時代、10年、20年を考えていますか？

70代、さらには80代まで働かなくてはならないと言われるなか、  
これからを見据え、今からどう行動すべきかが分かる研修です。

「これまでのやり方で大丈夫なのか？」  
「自分はどうすればいいのか？」

このような不安や疑問、悩みを抱える方にご自身の経験・強みを活かしながら変化に適応していく方法をお伝えします。

今ならまだ間に合います。今後のキャリアについて一緒に考えてみませんか。

## ステップ1

### 意識

自分の強み  
・課題を理解

## ステップ2

### 知識

学び直し  
・リスキリング

## ステップ3

### 行動

自分の経験・強み  
を未来につなげる

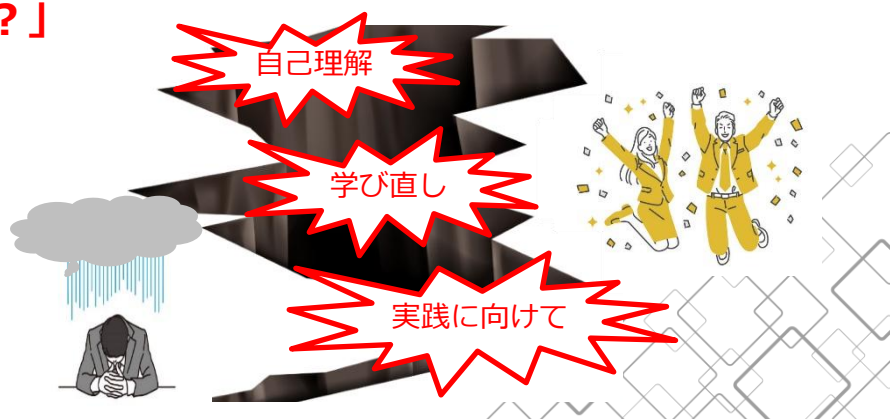
### 〈乗り越えるべき3つの課題〉

「これまでのやり方で大丈夫なのか？」

「これから何が変わるのか？」

「自分はどうすればいいのか？」

「今からやっておくべきことは？」



# 【研修内容】

## オリエンテーション

- ・目的、進め方紹介
- ・自己紹介
- ・環境理解と乗り越えるべき3つの壁

## 本研修で学ぶ3つの課題と乗り越え方

### 自己理解（意識）

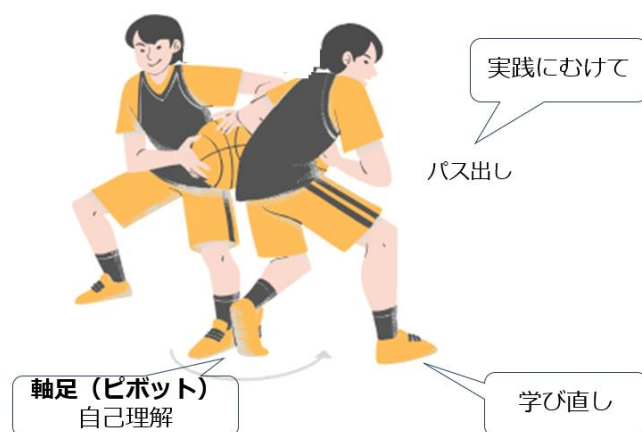
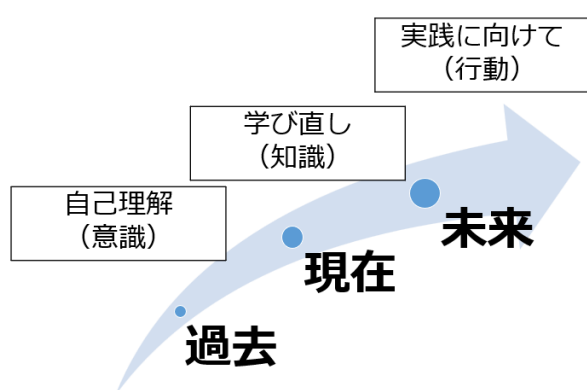
- 自分の強みと課題を理解する
- ・ 振返りで把握する自身の強み～学びや活用能力～
- ・ 強みを把握する上での3つの注意点
- ・ 自分の人生を評価する「ものさし」は？

### 学び直し（知識）

- 学び直し・リスキリングの方法
- ・ 知識と知恵～2種類の知能～
- ・ 自分の強みをいかす～「省察」の技法～
- ・ 現在保有している能力と今後に向けた課題

### 実践に向けて（行動）

- 自分の経験・強みを活かしながらこれからの方向性を明確にし学びを実践につなげる
- ・ 実践に向けて～アクションプラン設計～



## グローバル人材戦略研究所

会社概要 【所在地】 東京都港区南青山1-15-39 【URL】 <https://ja-sol.jp/>

お問合せ先 サービスサポート担当 TEL : **03-3403-0528** Email : [sales@ja-sol.jp](mailto:sales@ja-sol.jp)