



女性社員(一般職層)向けプログラム



- **目的**：女性社員が、より自律的・積極的に仕事人生に向き合い、組織に価値をもたらす人材になる
- **ゴール**：自分のHonki-Tongari-Kokorozashiを描き、その実現に向けてマネジメントする方法を理解する
- **特長**：1) 参加者自身が、積極的に参加・体験するワークショップ形式で実施する
2) 6種類のアセスメントで徹底的に自己分析を行う
3) 米国CDT社が提供するグローバルなプログラム
- **対象者**：女性社員(一般職層～リーダー層)
- **期間**：2日
- **最適人数**：20名

時間	カリキュラム
1日目 9:00	★オリエンテーション 1. 自己紹介
12:00	2. キャリアマネジメントの基本
13:00	3. 自己診断(Assessment) — A 1) 「スタイル」 2) 「モチベーション」 3) 「スキル」 4) 「心の壁(障壁)と能力開発ニーズ」 ■パーソナルキャリアプロフィールによる自己理解 ■5年後の“会社”のビジョンを描く
17:30	
2日目 9:00	■会社のビジョンの発表 4. 探求(Investigation) — I 1) 組織と社会のニーズに応えるキャリア開発とは 2) 組織や社会・環境のニーズを把握する情報収集 3) ネットワーキング
12:00	
13:00	5. マッチング(Matching) — M 1) 職場環境の指向とスキル・興味のマッチング ■5年後の“自分”のビジョンを描く
	6. 選択(Choosing) — C 1) 短期・長期的な開発ターゲット
	7. マネジメント(Management) — M 1) 短期プラン、長期プランの作成 2) キャリアプランを実現する方法を習得する
17:30	

※プログラムの詳細は、お打合せのうえ決定いたします。

Program 5 [CM3] コミュニケーションを良くする3つのスキルコース

- **目的**：仕事の幅を広げていくために、どんな相手でも積極的に効果的なコミュニケーションをとるためのスキルを身につける
- **ゴール**：1) 自分と違う考えや意見の相手とも、積極的に効果的にかかわりあえる
2) 自分と違う考えや意見を上手に聴くことができる
3) 自分の考えや意見を上手に伝えることができる
- **特長**：1) 多様な相手とコミュニケーションをとるための「個の違いに適應するスキル」を土台に位置づけている
2) 「個の違いに適應するスキル」の土台を理解した上で、傾聴・アサーションのトレーニングを実施することで、本質的なスキルの効果を感じることができる
- **対象者**：女性社員(一般職層)
- **期間**：2日
- **最適人数**：18名

時間	カリキュラム
1日目 9:00	★オリエンテーション 1. 事前課題のグループ共有 1) コミュニケーションが難しいと感じる相手とは 2) 難しさを感じる背景・状況をグループで共有する
12:00	2. 難しい相手とコミュニケーションを取るための土台づくり 1) コミュニケーションがストレスとなるとき
13:00	2) 交流分析エゴグラムによる傾向理解
17:00	3) 個の違いに適應するスキルを身につける
2日目 9:00	3. 自分の話をうまく伝えるための前提条件をつくる 1) 難しい相手に傾聴スキルを使う有効性をメカニズムで学ぶ 2) 認知修正された傾聴スキルを使ってトレーニング 3) 価値観や考えが違う相手との会話に慣れる
12:00	4. 自分の意見や考えを上手に伝える 1) わかりやすく伝えるトレーニング 2) 相手が受け取りやすい話をするトレーニング
13:00	5. 伝えにくさを感じる相手に上手に伝える 1) アサーティブな思考で伝える必要性 2) 一方的ではない、相手が受け取りやすい伝え方とは 3) 認知修正されたアサーションスキルの効果 4) ケース作成・実践練習
17:00	

Program 6 女性社員・キャリア教育プログラム

- **目的**：早期キャリア教育により、女性社員の働く価値観・覚悟を醸成する
- **ゴール**：取り巻く環境・現状を理解したうえで、私らしいキャリアビジョンを描く
- **特長**：1) 多様なツールを使って、自己理解を深める(上司からの手紙、TAS診断、価値観ワーク、ライフライン)
2) 固定的な考え方を外し、ワクワクする私らしいキャリアビジョンを考える
3) キャリアビジョンに向けた最初の10年にフォーカスして、実現方法を考える
- **対象者**：女性社員(一般職層)
- **期間**：1日
- **最適人数**：24名

時間	カリキュラム
9:00	★オリエンテーション 1) 人事部あいさつ 2) 研修の目的・ゴール、ヒトコト自己紹介
	1. 私たちを取り巻く状況を知ろう 1) 女性を取り巻く環境・制度の変化 2) 自社の女性活躍の変遷とこれから 3) 女性社員への期待(討議→上司からの手紙)
	2. 私への旅 1) 自分の性格・行動特性を知る(TAS診断) 2) ライフ・ワークへの価値観を知る(価値観ワーク)
12:00	
13:00	3. “悪い”と“仕事”に向き合う 1) 私らしい働き方を阻むカベを考える(仕事観を踏まえ) 2) 私にできること、会社・上司に期待すること
	4. キャリアビジョンを描く 1) キャリアビジョンの設定 2) ビジョン実現のために私がすること
	5. 未来に向けてのメッセージ 1) キャリア目標の宣言(1分間スピーチ)
17:00	

Program 7 女性社員・キャリア教育プログラム(半日)

- **目的**：自律的なキャリア意識を醸成する
- **ゴール**：今の自分に必要なことを見つけ、決断する
- **特長**：1) 女性キャリアの悩み・不安をシェアし、向き合うことから逃げてしまいがちなテーマに向き合う準備をする
2) キャリア開発の諸理論を要所で紹介し、考えるヒントを提示する
3) 自分自身のポータブルスキルを見直し、自己認識する
- **対象者**：女性社員(一般職層)
- **期間**：半日
- **最適人数**：20名

時間	カリキュラム
13:00	★オリエンテーション ・研修のねらい、研修参加の心がまえ ・ヒトコト自己紹介
	1. キャリアって何? ～自分自身がオーナーという生き方 1) これからのキャリアの考え方 2) 女性を取り巻くキャリア環境 3) 私らしいキャリアとは
	2. 私って何?～自分自身の市場価値 1) 自分の市場価値を探る(ポータブルスキル) 2) 自分の価値を高めるために必要なこと(バライティシフト、女性が輝く立ち居振る舞い)
	3. 私のこれから ～今の自分で考えるキャリアデザイン 1) 私がこれから向き合いたいこと(「私のキャリアデザイン」作成)
17:00	

※プログラムの詳細は、お打合せのうえ決定いたします。