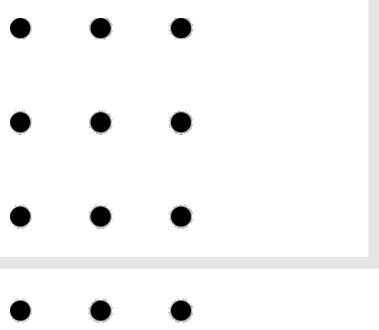
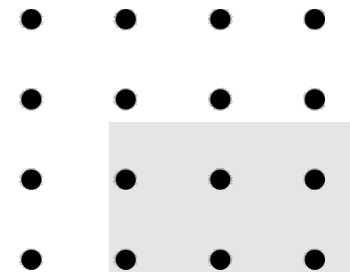




ミドル・シニア層向け キャリア研修 プログラム案



「ミドル・シニア層向け キャリア研修」プログラム案

「気付き・学び・チャレンジ」

1 日目：「人生の振り返り」

1. シニア世代が必要とされる背景

- (1) 日本の現状（2050年問題、等）
- (2) 若い世代の育成（エリクソンの発達段階説「世代性」）

2. ギャップを考える（気付き）

- (1) Z世代とのコミュニケーション（Z世代の生きる時代、思考）
⇒ 傾聴ワーク
- (2) 自身のバイアス（「保守性バイアス」「正常性バイアス」
「現状維持バイアス」に気付く）
⇒ グループディスカッション

3. 自分自身を振り返る

- (1) ライフラインチャート（過去の棚卸ししてきたこと、出来ること）
⇒ グループワーク
- (2) 価値観の見直し（自身の価値観と他者の価値観）
⇒ グループディスカッション

4. 1 日目のまとめ

- (1) 感想 気付き

ゴール：これまでの仕事、人生に自信を持つと共に、現状維持ではなく、「変化」の必要性を理解する

2 日目：「これからの人生を考える」

1. 働き続けるために

- (1) 現状を知る（昨日の振り返り・今の気持ち）
- (2) 今後の課題（モチベーションの維持・健康維持）
⇒ グループディスカッション

2. 働く意味の再構築

- (1) 「これまで何のために働いてきたのか」
- (2) 「これからどのように企業に貢献していくのか」
⇒ グループディスカッション
- (3) 理想の生活とは
 - ・ ライフプランを立てる（具体的な今後の人生の過ごし方）
 - ・ これからの生き方に合った働き方とは⇒ グループディスカッション

3. キャリアプランの作成

- (1) 仕事の振り返り（「職務経歴書」を書いてみる）
- (2) ○年後のありたい姿（具体的に書き出す）
- (3) MUST（学び）とリソースを考える
- (4) 今から出来ること（チャレンジ）

4. まとめ

- (1) 感想 気付き 実行宣言
- (2) ストロークシャワー（承認ワーク お互いにエールを送る）

ゴール：「ありたい姿」実現のため、具体的行動を考え、1 歩踏み出す

「ミドル・シニア層向け キャリア研修」1日目

「気付き・学び・チャレンジ」

1 日目：「人生の振り返り」	内容
1. シニア世代が必要とされる背景 (1) 日本の現状（2050年問題、等） (2) 若い世代の育成（エリクソンの発達段階説「世代性」） 2. ギャップを考える（気付き） (1) Z世代とのコミュニケーション（Z世代の生きる時代、思考） ⇒ 傾聴ワーク (2) 自身のバイアス（「保守性バイアス」「正常性バイアス」 「現状維持バイアス」に気付く） ⇒ グループディスカッション 3. 自分自身を振り返る (1) ライフラインチャート（過去の棚卸ししてきたこと、出来ること） ⇒ グループワーク (2) 価値観の見直し（自身の価値観と他者の価値観） ⇒ グループディスカッション 4. 1 日目のまとめ (1) 感想 気付き ゴール：これまでの仕事、人生に自信を持つと共に、現状維持ではなく、「変化」の必要性を理解する	▪ 人口減少、労働人口（15歳～64歳まで）の減少について知り、シニアが働く必要性を認識 ▪ 『壮年期（40～65歳）』における人生の課題は、後継者の育成と、社会貢献ということを知ること、働く意義の動機付け ▪ 『Z世代（15～30歳）』と言われる人たちが育った背景、そこから生まれる思考を知り、コミュニケーションについて考える。Z世代はこれから社会を担う人たちという認識を持つ ▪ 自身のバイアスによる弊害に気付く（時代の変化に合わせる必要性） ▪ 子供時代～現在までの自分の人生を振り返り、何をしてきたのか、どんな気持ちだったのか、何が好きだったのかを書くことにより、自身のモチベーションとなるもの、大切にしてきたもの（キャリアアンカー）を再確認する。 ▪ 仕事における自身の「価値観」、他者の「価値観」を知ること、様々な考え方を受け入れる

「ミドル・シニア層向け キャリア研修」 2日目

「気付き・学び・チャレンジ」

2日目：「これからの人生を考える」	内容
1.働き続けるために (1) 現状を知る（昨日の振り返り・今の気持ち） (2) 今後の課題（モチベーションの維持・健康維持） ⇒グループディスカッション 2. 働く意味の再構築 (1) 「これまで何のために働いてきたのか」 (2) 「これからどのように企業に貢献していくのか」 ⇒グループディスカッション (3) 理想の生活とは ・ライフプランを立てる（具体的な今後の人生の過ごし方） ・これからの生き方に合った働き方とは ⇒グループディスカッション 3. キャリアプランの作成 (1) 仕事の振り返り（「職務経歴書」を書いてみる） (2) ○年後のありたい姿（具体的に書き出す） (3) MUST（学び）とリソースを考える (4) 今から出来ること（チャレンジ） 4. まとめ (1) 感想 気付き 実行宣言 (2) ストロークシャワー（承認ワーク お互いにエールを送る） ゴール：「ありたい姿」実現のため、具体的行動を考え、1歩踏み出す	■ 今、どのような気持ちで働いているのか、何のために働いているのかを再確認し、今後、そのモチベーションをどのように維持していくのかを考え、共有。また、高齢に伴う怪我、病気の対策の必要性を認識する ■ これまでの「働く意義」を思い出し、書き出す ■ 企業で働き続ける目的、どのように貢献するのかを考える ■ 今後の人生の過ごし方、自身のありたい姿を自由に考える ■ リモートワーク、フレックスタイム制、短時間勤務、時差出勤等、勤務先で可能なことを考え、身に合う働き方を探る ■ 仕事の棚卸しをして、自身の経験、出来ることを再確認 ■ ○年後をイメージして、どのようになりたいのか、自身のありたい姿を具体的に書く。そしてそれを実現するために必要なことを洗い出し、今すでにあるもの、これから学んでいくことを明確にする ■ 「必要なこと」に、どのように取り組むのか、具体的にする ■ 講座全体の感想、気付いたことをお互いに共有し、また今後具体的に何をしていくのかを、発表。 最後は、お互いに気付いた相手の良い点を伝え合う

【概要】

シニアが今後のキャリアを考える上で壁となるのは、自身の「バイアス」です。思考の偏りに気付き、様々な考えを受け入れ、それを試してみることが必要です。今ある経験を活かし、さらに出来ることを増やしていく。「気付き」→「学び」→「チャレンジ」する姿勢で、新たなステージに進みます。

【プログラム】

- シニアが必要とされる背景
- これまでの人生を振り返る
- 働き続けるために必要なこと
- これからの人生を考える（キャリアプラン作成）