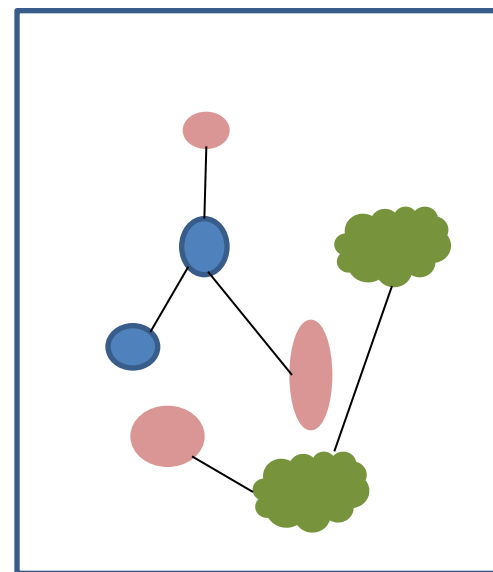


ライフキャリアデザイン「自分学」の3ステップと効果

お客様にお応えする力
企業に貢献する力

自律・自立した
社員の集合体になる



Step3 自分を活かす
(自己活用)

Step2 自分を育てる
(自己教育)

Step1 自分を知る
(自己分析)

企業理念に対する共感
(トップの思い・考え・行動の共有)

弊社ならではの特長
「キックオフ&効果持続のコツ指導」

- ・研修初回のモチベーションアップ
- ・社内に向けての効果拡散、持続

本プログラムは、代表崎山の大学院における
生涯学習におけるキャリア開発研究から生まれました。

「自分学」カリキュラム 定員30名4時間（時間・定員は応相談）

第一回目 テーマ「自分史で振り返る仕事と私生活のキャリア」

狙い 自分を知る

概要

- ・ライフキャリアデザインの必要性とその効果（講義）
- ・入社同期を振り返る（グループ討議）
- ・自分史の作成 **オリジナル教材「キャリア開発自分史」**に沿って、作成。
最後は、未来についても書く（各自）
- ・自分史の発表 概要を五分間で発表。それに対して質疑応答（グループ討議）

話 読 書
す む く

第二回目 テーマ「学習計画の立案」

狙い 自分を育てる

概要

- ・第一回目の自分史をふまえて、なりたい・なるべき・求められる自分になるための学習計画立案。10年先まで。（各自）
- ・グループ内で発表し、メンバーはそれに対して質疑応答（グループ討議）

話 書
す く

第三回目 テーマ「ライフキャリアの活用と十年後の名刺づくり」(フォローアップ)

狙い 自分を活かす

概要

- ・第二回の事後報告。変わったこと、変わらなかったこととその要因
- ・「10年後の名刺」づくり 仕事・社会貢献が共通テーマ。（各自）

話 考
す える

現代の日本人に欠けている能力を伸ばす

講師略歴 崎山みゆき

株式会社 自分楽(じぶんがく) 代表取締役

静岡大学大学院客員教授(担当 ビジネスコミュニケーション) 学術博士

一般社団法人日本産業ジェロントロジー協会代表理事

健康管理士、産業カウンセラー、余暇開発士

専門分野 生涯学習論・ストレスケア・コミュニケーション・キャリアデザイン

著書 「シニア人材マネジメントの教科書」日本経済新聞出版社

「60歳新入社員の伸ばし方・活かし方」労働調査会

「新入社員のためのマナー&コミュニケーション」労働調査会

「私たちのワークスタイル」ゆいぽおと

「エンジニアのためのコミュニケーションの技術」あさ出版

「10年後の名刺」リヨン社 その他多数、

実績 会計検査院・日本放送協会・防衛省・東京労働局・総務省

内閣府・岩手県・神奈川県・桜美林大学・日立化成・

株式会社ベルーナ・NTTデータアイテック・アリコジャパンなど多数(敬称略)

所属 日本経営情報学会・日本老年学会・東京商工会

趣味 華道(正風流師範)



(スタッフとしてキャリアコンサルタント・産業カウンセラーが付くこともあります)