

KJ・セルフ・コーチング

No. 311

目的

不安や心配の原因を見つけ解決への手がかりを掴む
自分のものの見方・考え方を相対化し、視野を広げる
自分の目標を明確にし、自律的に行動できる計画をたてる

特長

心理学でも応用されているKJ法の一部を活用
一度学べば、いつでも手軽に実践できるスキル

対象 一般社員・職員～あらゆる職種・階層
(最適人数 6名～最大 12名程度)

Table of Contents (Total 6H ~ 7.5H)

イントロダクション 研修体系における本セミナーの位置づけと役割 セミナーの目的、内容、進め方およびゴール
1 自分の心を把握する 探検ネットで自分の心の中を散策する 自分の心の状態を把握する
2 課題の発見 何が問題になっているのかを明らかにする
3 原因追求 問題の背後に潜む、真の原因を追究する 原因に対処するための対応策を考える
4 意思決定 これからの方向性を探る どうすべきかを評価する 行うべきことを決断する
振り返りとまとめ 反省点および充実度の確認 気づきとアンケート

"自分を活かす"キャリア・デザイン

No. 312

目的

自分の"力"の可能性について考える
自分に合った、変化の方向性について考える
キャリアに関する多種多様な考え方に触れ、視野を広げる

特長

内省的に深く考え、じっくりと現在・過去・未来を考える
他者と人生のあり方を共有し、多様性の重要さに気づく

対象 一般社員・職員～あらゆる職種・階層
(最適人数 12名～最大 24名程度)

Table of Contents (Total 6H ~ 7.5H)

イントロダクション 研修体系における本セミナーの位置づけと役割 セミナーの目的、内容、進め方およびゴール
1 キャリア History キャリアの棚卸し(知識と経験のリスト作りと評価) 波乱万丈グラフ キャリア・ヒストリー 物語の共有化
2 キャリア Story 現在の自分について考える 環境、影響、心境の3つの"KYO" 現在の状況を構造化する 自分の弱みと強みを意識する
3 キャリア理論最新情報 静的キャリア理論・動的キャリア理論 偶発性キャリア理論
4 キャリア future これからの〇〇年間の、自分の方向性を考える アクション・プラン 物語の共有化
振り返りとまとめ 反省点および充実度の確認 気づきとアンケート