

&lt;中濃支部 無料セミナー&gt;

# 女性のためのキャリアデザインセミナー

～“自分らしさ”を探求し、今後の活躍のあり方を考える～

▶結婚、出産などのライフイベントとキャリア形成との両立に係る不安を解消し、将来的に女性管理職を目指すことも含めて、中長期的な視点で“自分らしい”キャリア形成を考えます。

▶ワークショップでは、キャリアランプを使って、楽しく、ゲーム感覚で、キャリアについて考えます。また、他者との交流を通して、多様な視点からキャリアについて考える機会として、どなたでも参加できる和気あいあいとしたセミナーです。 ※キャリアランプ®は、(株)Carritra の開発商品・登録商標です。

▶本セミナーでは、参加者同士の対話やワークを通して、“私だけじゃなかった”という安心感と、前に進む勇気が湧いてきます。

日時

2025年8月25日(月)

13:15～16:30

会場

アピセ・関 第1会議室

関市平和通 7-5-1 TEL: 0575-24-6767

【講師】

(株)Carritra (キャリトラ) 専属講師/キャリアランプ®資格認定講師

## 加藤 郁世 氏

### ■プロフィール

大学卒業後、旅行会社に勤務。カウンター業務や添乗業務など、旅行業全般に携わり、年齢層を問わない幅広い顧客対応力とスピーディな信頼関係構築力を身に付ける。また、管理職としてマネジメントや部下育成にも携わる。さらに、社内育児休職制度利用第一号・女性総合職としてエリア内管理職第一号など、社内における女性キャリア確立に貢献。退職後は、カウンセラー業務を経て、現在は研修講師として活動。



【内容】

### 1. 自己理解・他者理解

- ・自分自身について振り返る「自己理解・他者理解」のワーク。
- ・受講する仲間との場づくりを兼ね、グループ対話を実施し、自己理解と他者理解を進めます。

### 2. キャリアについて

- ・キャリアおよびキャリアデザインの重要性について解説します。

### 3. 前に進む力

- ・短所も捉え方を変えると感情が変わること、仕事に活かすことができることなど、思考変換によって自己を前向きに捉えることを学びます。
- ・転機との向き合い方、両立に対する不安・葛藤など、キャリア形成において、壁にぶつかったときに前に向かって進んでいく推進力の生み出し方を学び、「自分にもできる」という自信につなげます。

### 4. 肯定的未来を描く

- ・ワークを通じて、自分が望むイキイキとした未来を描き、言語化します。言語化することによって、自分自身が何を大切にしているか、どのようになりたいか、自分自身が進む方向をイメージします。

### 5. 未来にむけてのアクション

- ・アクション宣言を作ります。今日からできる「やってみること」をアクション宣言として作成し、職場に戻ってから実際に行動に移すことを促します。

●対象者： 会員企業の女性社員の方 (定員：30人 先着順)

※キャリアについて考えたい/悩んでいる女性の方ならどなたでも

(中濃支部以外の会員企業の方も参加可能です。)



●お申込み : 申込書に必要事項をご記入のうえ、FAX (058-266-1153) にてお送りください。

右下のQRコード (当協会 HP「現在募集中のセミナー」) からもお申込みいただけます

- ・参加証は発行しません。当日、直接会場にお越しください。
- ・**8月12日(火)締め切り**。申込後の変更はご連絡ください。

【お問い合わせ】岐阜県経営者協会事務局 (TEL : 058-266-1151)



FAX

(一社)岐阜県経営者協会 行

058-266-1153

◆◇◆中濃支部主催 女性のためのキャリアデザインセミナー (8/25 開催) 参加申込書◆◇◆

会社名			
住所	〒		
担当者	(所属・役職)	(氏名)	
電話		FAX	
E-MAIL			
参加者名①	(所属・役職)	(氏名)	
参加者名②	(所属・役職)	(氏名)	
参加者名③	(所属・役職)	(氏名)	

※ 本申込書にご記入いただいた個人情報は、当協会セミナー運営にかかる事項以外の用途には使用致しません。