

キャリア自律プログラム

アビタス・我究館は、パスメイクホールディング株式会社のグループです。

(A) キャリア自律プログラム

研修で目指す理想の姿

1. 「仕事の意味づけ」をして過去から現在のキャリアを肯定する。

- 今までしてきた仕事の意味づけを行うことで、仕事に対する「誇り」や「成長実感」が生まれる。
- 「誇り」や「成長実感」も持つことで、「過去」「現在」を肯定し、「未来」を積極的に描けるようになる。

2. 「キャリアデザイン」のフレームを習得して、習慣化する。

- キャリアデザインのワークを通して「思考フレーム」を習得していただきます。
- 「思考フレーム」は年次関係なく個人でも再度実施できるので、思考習慣としての定着化を狙える。

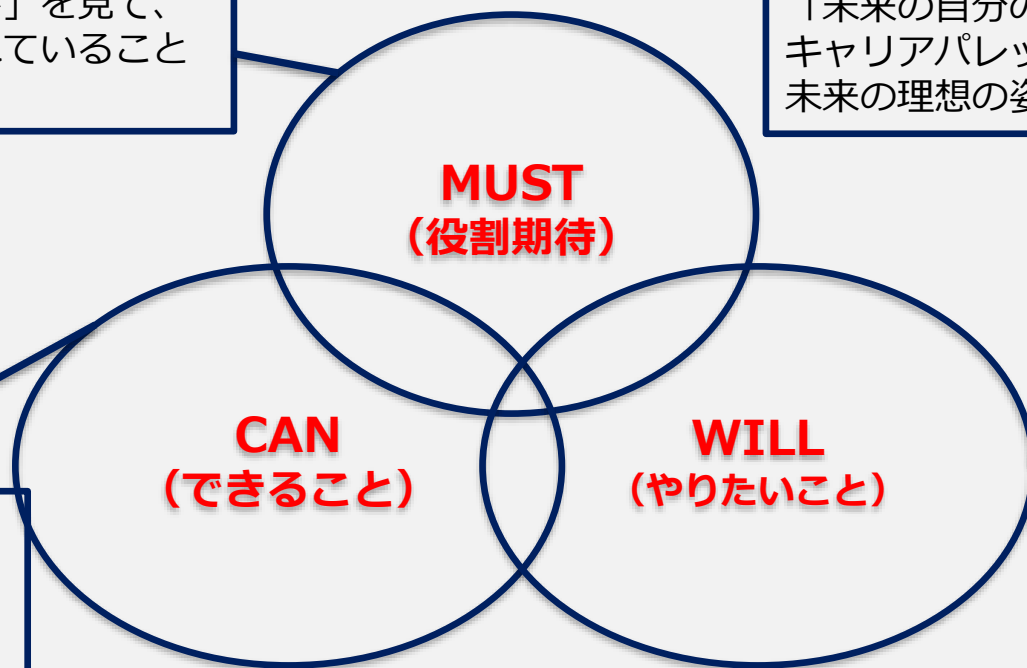
2. 研修の狙い

「MUST」「CAN」「WILL」のフレームを使いながらキャリアデザインを実施していきます。

「キャリアパレット」を見て、今の自分に求められていることを確認する。

「未来の自分の姿を描く」
キャリアパレット、CANを元に、未来の理想の姿を描く。

「仕事の意味づけ」
成果や習得能力を言語化し、今までのキャリアを肯定する。



「MUST (役割期待の理解)」→「CAN (できること)」→「WILL (やりたいこと)」の順番で、キャリアをデザインする思考習慣を身につけていただきます。

3. 研修カリキュラム例



13:00 自己紹介（講師自己紹介+グループ自己紹介）

- ・ 所属組織と業務内容
- ・ お互いのパーソナリティ理解

13:10 研修の実施の背景と目的説明

- ・ 会社からの期待
- ・ 横の連携によるグループ全体での組織力強化
- ・ キャリアデザインの重要性
- ・ 研修終了後の目標設定

13:20 MUST CAN WILLの考え方説明

- ・ 3つの円が重なる場所を仕事にしていく
- ・ MUSTを認識することの大切さ
- ・ CANを広げていくと何が起こるのか
- ・ WILLを言語化することの大切さ

13:30 MUST : キャリアパレットを知る（ワーク+グループでシェア）

- ・ 今の年次で自分は何を求められているのか
- ・ 上司の立場から見た自分はどこに位置するのか
- ・ 同僚から見た自分はどこに位置するのか
- ・ 後輩から見た自分はどこに位置するのか
- ・ 自分の次目指す場所はどこなのか

14:30 CAN : 成果と習得能力の確認（ワーク+グループでシェア）

- ・ 仕事の棚卸し（何を成し遂げてきたのか）
- ・ スキル（習得能力）の棚卸し（何ができるようになったのか）
- ・ 何をやっている時にモチベーションが上がるのか（内発的動機の把握）

15:20 WILL : 理想の自分の姿を描く（ワーク+グループでシェア）

- ・ 理想の「会社」と「部署」と「自分」
- ・ MUST（キャリアパレット）を元にした自分の目指す姿（職制も含め）
- ・ CAN（習得能力、動機）を元にした身につけたい力
- ・ WILL 上記を含めた1,3,5年後の自分の姿を言語化する。

16:20 アクションプランの作成と共有

- ・ アクションプランの作成
- ・ 1年→半年→1ヶ月の順番にマイルストーンを置く。

16:50 おわりに

- ・ 数名発表（可能であれば）

17:00 終了

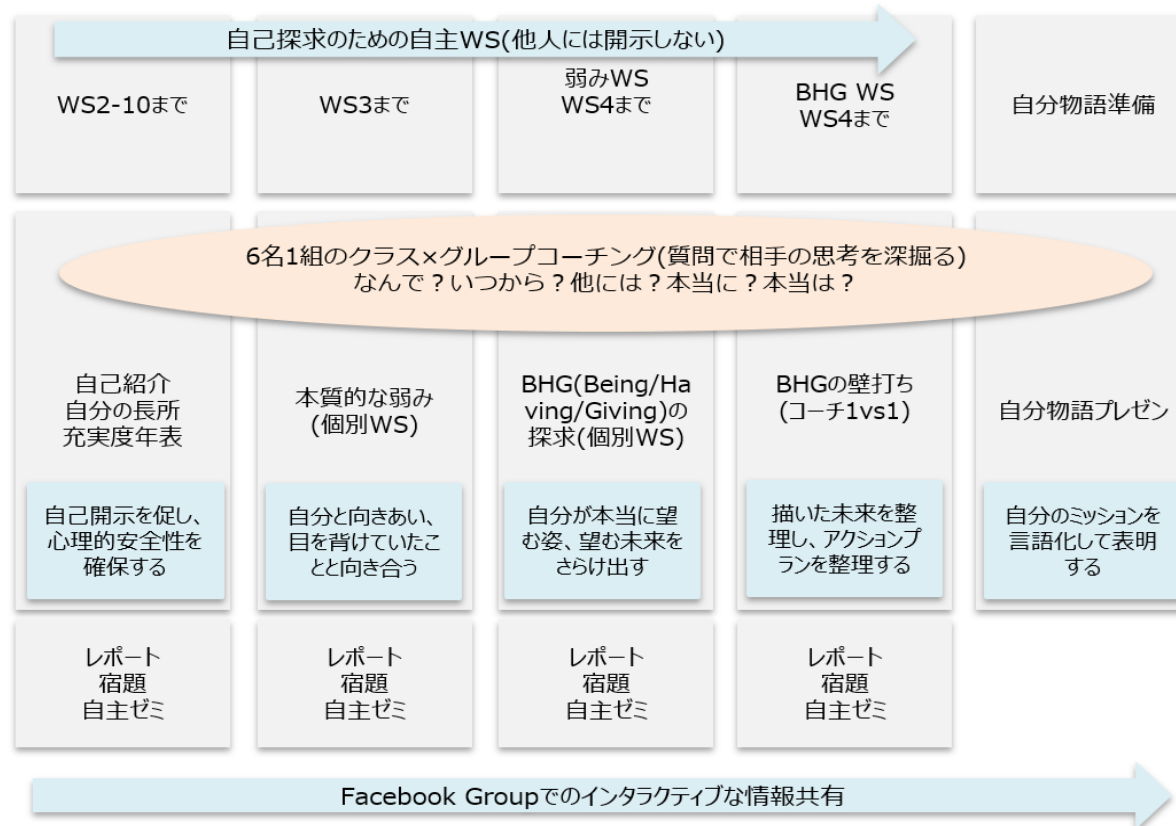
「考える（個人ワーク）」+「語り合う（グループワーク）」で「関係」と「思考」の深化を目指します。

(B) 事業ビジョン構築プログラム
～次世代リーダー/事業責任者～

1. プログラム概要

フィールドワークとグループでの自己探求を通じて、事業提案を実施する

- 2カ月間（2週間に1回 3時間×4回）、参加者実施する自主ゼミ（週1回）
- 事業提案の中身のレビュー（適宜/貴社実施）
- 1クラス6名 オンライン/対面
- Facebookグループを形成（今日の初めて/Small win/今日のビジネスアイデア/コアアクション 週1回投稿）



2. フレームワーク (サンプル)

Career Design School
GAKYUKAN

本質的な弱みの洗い出し

氏名:

■過去から現在までで一番やりなおしたいこと、挫折や失敗経験をひとつ挙げてください。
注：外部起因ではなく内部起因での経験にフォーカスすること

■そうなった原因としてどんなことが考えられますか。いくつも書き出してみましょう。

■それらの原因を引き起こす『本質的な弱さ』があるとしたら、何でしょうか。

■その弱みがあるからこそ、得られた『強み』や『価値観』は何でしょうか。

■弱みを克服するために今からすべきことは何でしょうか。

・
・
・
・
・

Career Design School
GAKYUKAN

B. H. G. を考える

氏名:

■Being：理想の自分像(性格・人格など)

■Having：手に入れるもの(地位・年収・家族など)

■Giving：人や社会に与えたい影響(誰の役に立ちたいか)

■これまでの人生の“文脈”を大事にしながら、未来に成し遂げたいことは何か？
Giving…誰のどのような幸せ(問題解決)にどのように貢献したいか
Givingをひとつ書き出し、因数分解してみましょう。

○誰の
○どのような(問題解決)〈幸せ〉に
○どのように貢献したいか

○実現出来る仕事は何か
(可能生のある仕事をたくさんあげてみよう)

■Givingを実現するために、何が助けとなるか？