

女性社員キャリアデザインセミナー



開催日時

2026年12月11日(金) 9:30 ~ 16:30 (受付開始は開講の30分前を目安とします)

会場

富山：北陸経済研究所(4Fセミナールーム) + Zoom配信

セミナーのねらい

女性社員は、ライフイベントや環境の変化により、キャリアに不安を感じやすい傾向があります。だからこそ、早い段階から“戦略的に”キャリアを考える機会を持つことが重要です。悩み続けるだけでは前に進めず、自己成長の機会も見逃してしまいます。自分にできることを見つけ、行動に移すことで、未来を自ら切り拓く力が育まれます。本セミナーでは、キャリアの本質を捉え直し、自分らしさや強み・価値観を言語化するワークを通じて、自律的なキャリア形成を支援します。また、変化の激しい時代において価値を高めるヒントや、組織との関係づくりに役立つキャリア戦略シートの作成にも取り組みます。このような経験を通じて、自律的にキャリアを築ける女性社員は、将来的に組織をけん引するリーダー候補としても大きな可能性を秘めています。ぜひ本セミナーにてお待ちしております。

講師

株式会社ビジネスプラスサポート
人財育成プロデューサーおか あきな
岡 亜希菜 氏

大学卒業後、大手フィットネスクラブに社員(スイミングインストラクター)として入社。幼児スイミングコースの企画・運営を担当する傍ら、スタッフ向けの接客・接遇研修も手掛ける。2009年、株式会社A&Mコンサルトに入社し、株式会社ビジネスプラスサポートにて人財育成プロデューサーとして現在に至る。

『今をトコトン楽しむことが成長につながる』をモットーに、受講者が楽しみながら学べる研修を実践。キャリアコンサルティングの知見に加え、変化の時代を生き抜く「プロティアン・キャリア」の視点、心の回復力を高める「レジリエンス」、そして女性のライフステージに寄り添う「フェムテック」の専門知識を掛け合わせ、女性一人ひとりが自分らしく働き、イキイキと活躍できるキャリアデザインを支援している。



セミナーの主な内容

【1】キャリアとは何か

1. キャリアとは何か
2. 自己決定することが与えてくれるもの
3. 自律的キャリア開発
4. 自律的キャリア開発のポイント
5. 女性がキャリアで悩むこと

【2】自律的キャリア開発ポイント①自分らしさ

1. 自分らしさとは何か
2. 社会人経験を振り返る 【個人ワーク→ペアワーク】
・強みとスキル
3. 自分が大切にしている価値観 【グループワーク】
・エンゲージメントカード活用

【3】自律的キャリア開発ポイント②変化適応力

1. 取り巻く環境のことを考える 【グループワーク】
・今の社会環境 ・女性特有のイベント ・自身を取り巻く環境
2. 出来事は受け止め方次第
3. 変化適応を楽しむ 【グループワーク】
4. ストレッチゾーンへの挑戦

【4】キャリア戦略シートの作成&活用

1. キャリアを考える際に忘れてはならない組織のこと
【個人ワーク→グループワーク】
2. キャリア戦略シートの作成 【個人ワーク】
3. 自分のキャリアを組織に伝える 〜どう伝えれば良いのか〜
【ペアワーク】

【5】“私”を支える自己肯定感

1. 自己肯定感とは何か
2. 自己肯定感を高めることのメリット
3. 自己肯定感の高め方

受講者の声

・自分は上を目指していきたいが、プライベートも犠牲にしたいくないという気持ちから、両立はできないと思っていたが今回のセミナーで両立できると思うことができた。

・グループワークが多く、自分のキャリアについて考え、実際に話すということ、他業種の方の話を聞くことが大変になった。

・年齢層が幅広く色々な人の話が聞けて新鮮でした。みな職種が違ったことで異なる価値観を知ることが出来ました。こういったセミナーには初めての参加でしたが、有意義な時間が過ごせました。

・仕事に追われなかなか自分のことを見直す機会がないので、とてもよい機会となった。

・自分を主張しつつも相手を尊重するコミュニケーションについて学ぶことができ、自分の振る舞いを見直すよい機会になりました。

■参加申込方法

北陸経済研究所 HP の「セミナー・講演会」⇒各セミナー⇒「Web でのお申込み」

■参加費(税込)

会 員 1名 19,800円
非会員 1名 39,600円

※賛助会員にお申込みいただければ、会員価格でご受講いただけます。

お申込み・詳細はこちらから



■お申込みにあたって

※北陸経済研究所HPの「セミナー・講演会」の「▶お申し込みの前に必ずご確認ください」をご一読ください。

- ①キャンセルのお申し出は5営業日前までをお願いいたします。以降のキャンセルはご返金致しかねますので、予めご了承ください。ただし当研究所主催の別セミナーへの振り替え受講のお申込みをお受けいたします。
- ②詳細は受講証、受講案内メールにてご確認ください。
- ③都合により開催の中止、または延期させていただく場合がございます。



主 催 一般財団法人 北陸経済研究所

連絡先 (担当 萩中)

TEL : 076-433-1134

E-mail : haginaka@hokukei.or.jp