

**e ラーニング「キャリアデザイン」シリーズの3コースをリリース
～派遣スタッフの自己実現に向けての未来設計を導き出します～**

2018 年5月 28 日(月)より、e ラーニング「キャリアデザイン」シリーズの3コース(「自己理解・自己分析編」「考え方編」「未来の自分編」)(以下、本シリーズ)の提供を開始いたします。

本シリーズでは、派遣スタッフのキャリア形成支援において、派遣スタッフがキャリア形成に必要な自己理解・自己分析の手法を分かりやすく解説し、年次に応じたキャリアを理解することでキャリア形成に必要な考え方を学びます。

将来のあるべき自分を実現するためにどのような仕事や職業、働き方が相応しいかを考え、目標を設定し、その実現に向けて未来設計を行います。

また本シリーズは、内定者・新入社員や若手社員の方にもご活用いただけます。受講を通じて、これまでの自分の経験の棚卸しを行い、今後のキャリアを描いていくうえで、大切な自分の考え方について、理解します。これからのキャリアを形成していくためのヒントを学び、次のキャリアへ向けた行動を促します。

本サービスは、リスモンの連結子会社であるサイバックス株式会社(以下サイバックス、本社:東京都中央区)が制作した e ラーニングであり、リスモンの社員研修サービス「サイバックス Univ.」にて提供いたします。

■コース紹介

①「キャリアデザイン 自己理解・自己分析編」

今後のキャリアを描いていくうえで、大切な自分について、理解をしていきます。

これまでの人生を振り返り、大切な人や大切なコトに気づき、自分を創ってきた礎に気づきます。

どのようにがんばったか、今後のキャリアで何を大切にするか自分の傾向を知り、次のキャリアへ向けた行動を促します。

<ねらい>

これまでの自分の経験の棚卸しを行い、これからのキャリアを形成していくためのヒントを得られます。

<特長>

難しい理論(キャリアアンカーや自己効力感)をわかりやすく解説!

<内容>

1. これまでの自分の経験の棚卸をしよう
2. 自分がやりとげたこと
3. 大切にすべきヒト・コト
4. 経験の蓄積を通じた自己イメージ「キャリアアンカー」
5. 自分に自信をもとう
6. 行動計画をたててみましょう
7. 参考資料:ワークシート

<対象>

【派遣スタッフ】1年次 もしくは 【社員】内定者・新入社員


<標準学習時間>

1時間

<画像イメージ>

4. 経験の蓄積を通じた自己イメージ「キャリアアンカー」

4-7 キャリアアンカー⑤ 企業的創造性



リスクを恐れず、クリエイティブに新しいものを創り出すことを望む

企業的創造性をキャリアアンカーとして考えているか、自分の価値観で考えてみてください

②「キャリアデザイン 考え方編」

キャリアといっても、考える年代によってその捉え方は違います。

どのように違うかを知ったうえで、これから起こるキャリアに備えましょう。

といっても人生は計画通りにはいかないものです。

人生の転機は偶然にやってきます。なぜ？偶然にやってくるのでしょうか。

偶然を味方につける方法を解説し、次のキャリアへ向けた行動を促します。

<ねらい>

年次に応じたキャリアを知り、今の自分を考え、これからのキャリアを形成していくためのヒントを得られます。

<特長>

難しい理論(ライフキャリア・レインボーや計画された偶然、二要素理論)をわかりやすく解説！

<内容>

- | | |
|----------------------|---------------------------------|
| 1. キャリアの定義(仕事・家庭・地域) | 2. 各年齢階層とキャリア開発 20代・30代・40代・50代 |
| 3. 人生の転機を考える | 4. 仕事の満足・不満足のか考え方 |
| 5. 今後のキャリアを考える | 6. 参考資料:ワークシート |

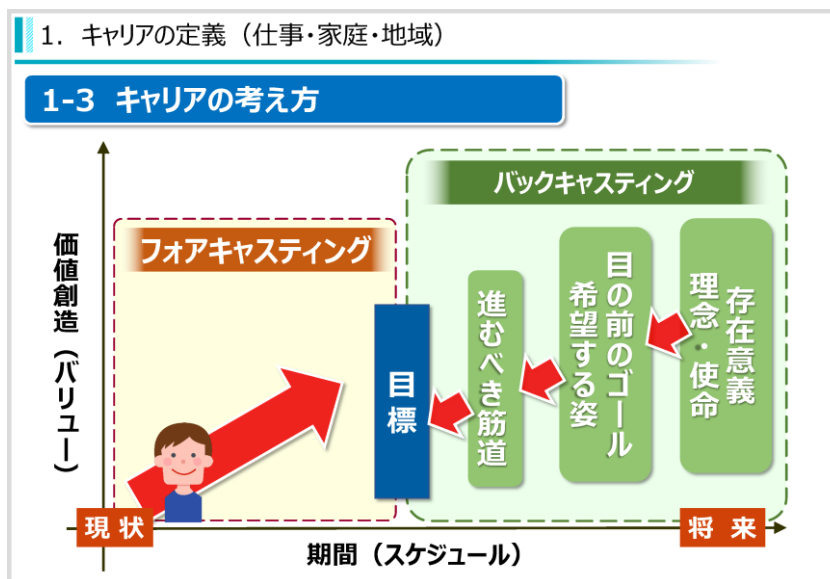
<対象>

【派遣スタッフ】2年次・3年次 もしくは 【社員】若手

<標準学習時間>

1時間

<画像イメージ>



③「キャリアデザイン 未来の自分編」

未来の自分は何をしているのでしょうか。

描いたキャリアへ向かうためのイメージやモチベーションの作り方を知って、的確にやりたいことをやれるように未来を設計していきます。

これからのキャリアを自分で成功と思えるようにするための方法を身につけ次のキャリアへ向けた行動を促します。

<ねらい>

今後の自分に向けて、どのように行動していくかを考え行動を定義する。
また自分のモチベーションの源泉がどこにあるか捉え、的確にやりたいことをやれるように未来を設計していき、これからのキャリアを形成していくためのヒントを得られます。

<特長>

自己イメージの作り方、モチベーションの作り方をわかりやすく解説！

<内容>

1. 将来から設計してみよう
2. 成功パターンを考える
3. 成功するためのモチベーションとなる目標設定
4. 自己実現に向けた行動計画
5. 参考資料:ワークシート

<対象>

【派遣スタッフ】2年次・3年次 もしくは 【社員】若手

<標準学習時間>



1時間

<画像イメージ>

3. 成功するためのモチベーションとなる目標設定

3-17 スキルアップ：コントロール効果

「変えられるもの」にエネルギーを集中する

<p>変えられるもの “思考・行動”</p> 	<p>変えられないもの “感情・生理”</p> <p>ストレス</p> 
--	---

変えられないものにエネルギーを注ぐのは無駄

感情や生理的なものは変えられないことを認識することが必要です

■「サイバックス Univ.」とは

300 コース以上の豊富なラインアップを月額 45,000 円(税抜)から、社員研修ポータル・eラーニング・公開研修を定額でご利用いただける会費制の社員研修サービスです。

階層別研修・職種別の即戦力プログラムが充実しています。

研修詳細はこちらからご確認ください。(<http://www.cybaxuniv.jp/course/>)

お問い合わせはこちらから



0120-035-205 平日9:00~18:00
03-5202-7121 (携帯電話用) (土・日・祝休)

[お問い合わせ](#)