

大学院生・ポストドク対象ですが、学部生も大歓迎！

自己分析セミナー

各パート約90分のセミナーと
お好きな時間に、お好きな場所で出来る
楽しい個人ワークです。
セミナーは、個人でもグループでも実施します。



開講人員 1 名より、受講者の希望日に随時開催！
どなたも歓迎します。お気軽にご連絡下さい。

奈良女子大学 男女共同参画推進機構

キャリア開発支援本部

H棟501 《平日 10時~17時》

(tel/fax) 0742-20-3572 career-k@cc.nara-wu.ac.jp

<http://cdpd.nara-wu.ac.jp/>



★自信をつけたい方 ★自分を好きになりたい方

★将来の就職・働き方の選択肢を増やしたい方

★自分に合った生き方を見つけたい方

★就職活動でアピールできる自分の長所をたくさん見つけたい方

【趣旨】

職業は、毎日の生活の仕方、人間関係、生活環境、時には余暇活動などの仕事以外の活動にも影響を及ぼします。そのため、職業選択は生き方の選択でもあります。このセミナーでは、“キャリア”を職業や職歴だけでなく、家庭内での仕事、地域・ボランティア活動、趣味活動なども含めた幅広い概念としてとらえ、“個人の特性を活かした働き方・生き方探し”を支援します。本科目でキャリアの選択に影響する様々な要因に関して自分自身をていねいに見つめ直すことは、自分のユニークな個性と能力を大切に、将来の仕事や生活全般について考える良い機会になります。そして希望する働き方・生き方を言葉で表現できるようになります。

【目標】

1) 価値観、興味、性格、能力、使命感、人生観、これまでの職業・人生経験、家族やその他の環境的要因がもたらす影響、生活の中で担う様々な役割のバランス等に関する自己理解に基づいた「自分の将来像」を描き、2) 職業世界を広く捉え、自分自身に合った仕事内容・働き方について考え、3) 応募書類作成や面接対策に必要な自己PRの組み立て方のポイントを実践的に修得することを目指します。女性差別や性別役割分担意識がもたらし得る将来の《キャリアの壁》への対処法についても検討・考察します。受講修了時には、(これまでの実績、自己PR、自分らしさを大切にしたい将来の方向性等を明記した)プロフィール・シートを作成します。(作成は、キャリア・コーディネーターがお手伝いします。)

ご希望のパートのみの部分受講もOK!

【内容】

- パート1** **自分にとって大切なこと**
働く理由、価値観、使命感、人生観、
「キャリア」の意味、就職活動の流れ
- パート2** **自分の強み**
これまでの職業・人生経験、能力
(特に転用可能な能力)、性格、興味等
- パート3** **自分にとっての多様性と課題**
ジェンダー、ライフ・スタイル、
ワーク・ライフ・バランス、
「キャリアの壁」と対処法の検討・考察
- パート4** **自分の将来像**
自己分析のまとめ、職業検索の方法、
キャリアデザイン、自己PRの作成方法、
プロフィール・シートのまとめ方

将来の進路全般や就職に関する
ご相談も、幅広く受けつけています。
お気軽にお声がけ下さい。

