

---

【オンライン実施】

ライフプランとキャリアプランから未来を真剣に考える

キャリアデザイン研修企画

# オンライン実施 キャリアデザイン研修企画

## 【研修概要】

テーマ	確実に訪れる未来に関して、目指す姿の設定と近付くための行動を真剣に考えるきっかけ、準備につなげる
目的	①ライフプランの考え方を知り、情報を得ることで、収入や現実をふまえた計画を立てることの必要性を認識する ②キャリアビジョン及びそのためのプランを仮設定することで、今後活動を意味あるものにする ③自身にない情報（ ）を知る事で、人生設計の参考にする
コース	1日コース
対象者	若手社員
概要	1部：ライフプラン のINPUT / 共有 / 作成法共有 2部：ライフプラン実現に向けたキャリアプラン キャリアコース紹介、いい面、苦しい面紹介 コースシミュレーション（ 共有） 3部：自身のキャリアプラン作成準備
アウトプット	研修：各コース毎の参考情報（いい面、苦しい面、求められる要素、身に付けるためにできること） 事後：キャリアデザインシート
期待効果	・将来に対する漠然とした不安が薄まり、今後のことを真剣に考える機会になります。 ・ 、今後何を行っていくべきかが明確になります。 ・具体的なビジョンを立てることで、一日一日を大切に過ごすようになります。

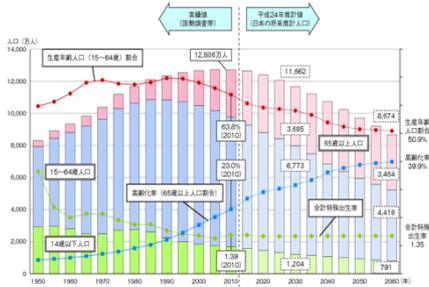
## 【研修カリキュラム】

日程	内容
<p>午前 (2.5～3時間)</p>	<p>【ライフプラン編】 人生を現実的に捉え、未来を真剣に考える</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 人生を現実的に捉える必要性理解                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 今後の社会、働く環境、多様化する人生の選択肢</li> </ul> </li> <li>◆ ライフプランの重要性理解                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ライフプランを立てる上で必要な知識</li> <li>・ 作成体験（個人ワーク） 、 自社制度、自社福利厚生</li> </ul> </li> <li>◆ 自社先輩のライフプラン事例共有、成長スピードについて</li> </ul>
<p>午後 (3時間～4時間)</p>	<p>【キャリアプラン編】 人生計画を自社で実現するために</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ キャリアデザインを行う意義</li> <li>◆ キャリアコース紹介                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 仕事内容 / いい面 / 苦しい・つらい面</li> </ul> </li> <li>◆ キャリアシミュレーション 各キャリアコースにつく・活躍するために求められること（知識・スキル）                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・ : 個人ワーク、グループ共有</li> <li>・ : 個人ワーク、グループ共有</li> <li>・ 各コースのとりまとめ、共有</li> </ul> </li> <li>◆ 自身のキャリアプラン作成</li> </ul>

# オンライン実施 キャリアデザイン研修企画：実施フロー

## 1. 人生を現実的に捉える

今後の社会、働く環境、多様化する人生の  
選択肢等を知り、人生設計の必要性を認識



## 2. ライフプランの重要性理解①

ライフプランを立てる中で必要な知識（  
）を知る

三大資金	結婚資金	約 万
	教育資金	約 万
	マイホーム購入資金	約 万～ 万
	リタイア後の資金 ※夫婦2人の場合	約 万～ 万

## 3. ライフプランの重要性理解②

自分のライフプランに合わせてシミュレーション  
を行うことで計画の重要性を理解

## 4. ライフプラン事例共有

自社における  
ライフプラン事例共有、可能性の示唆

キャンシュフロー表

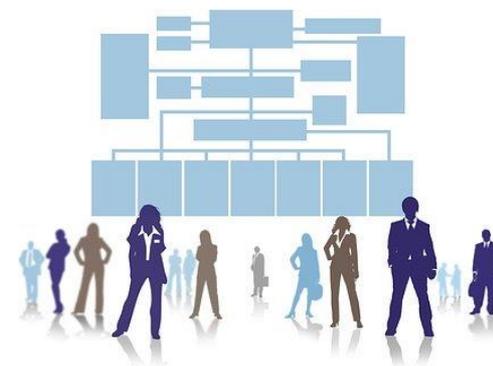
項目	金額	時期	備考
収入	...	...	...
支出	...	...	...
貯蓄	...	...	...
負債	...	...	...
資産	...	...	...
総資産	...	...	...
総負債	...	...	...
純資産	...	...	...
総収入	...	...	...
総支出	...	...	...
総貯蓄	...	...	...
総負債	...	...	...
総資産	...	...	...
総収入	...	...	...
総支出	...	...	...
総貯蓄	...	...	...
総負債	...	...	...
総資産	...	...	...

## 5. キャリアデザインの意義

動機づけを行う

## 6. キャリアコース紹介

自社のキャリアコースの種類、いい面、苦しい面を知る

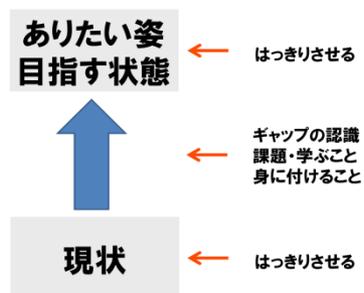


## 7. 興味のあるコースについて深く考える

コース毎でグループに分かれ、①

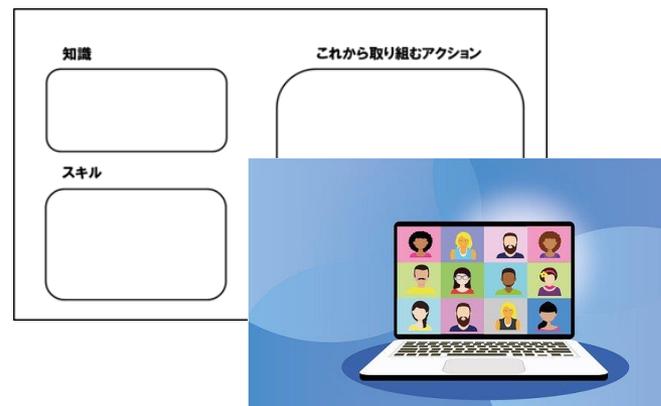
②

について検討



## 8. とりまとめ、情報共有

各コース毎に①②をとりまとめ、内容を共有



- 9. 3年間、1年間のキャリアデザイン作成  
ライフプラン、キャリアプランをふまえ、キャリアデザインを行う

キャリアデザインワークシート		記入日	年	月	日
		部門	氏名		
年号	キャリアビジョン、やりたい事				



## 【実施にあたり】

- オンライン実施：
1. オンラインコミュニケーションツール：ZOOMなど  
画面共有/グループワークができること
  2. エクセル：ライフプランシミュレーション用
  3. スプレッドシート：ワーク用

