

自分らしいキャリアを

デザインする



自分の将来や自分らしく生きることについて考えます。

「なぜ働くの?」「どんなふうに生きていこう?」

「自分のやりたいことってなんだろう?」

自分のキャリアについて考える一歩を踏み出してみませんか?



平成29年10月13日(金)~12月19日(火) 全6回

18:30~20:00

対象：大学生・短期大学生・専門学校生 全ての回に出席できる方

参加費：無料

会場：札幌エルプラザ1階 情報センターまたは会議室3・4
(札幌市北区北8条西3丁目 札幌エルプラザ内)

申込：9月12日9時から情報センター窓口・電話にて受付 ☎011-728-1223



テーマ	プログラム内容
① 10月13日(金) ～自己分析からはじめよう～	・オリエンテーション ・自己紹介 ・自分の強み、価値観を知り自己理解を深める
② 10月31日(火) ～私の人生観・職業観を改めて知る、考える～	・「どう生きるのか」「なぜ働くのか」 ・自身のキャリアをデザインする①
③ 11月10日(金) ～目標の設定とそれを実現するために～	・「どう生きるのか」「なぜ働くのか」 ・自身のキャリアをデザインする②
④ 11月21日(火) ～仕事と生活について考える～	・ワークライフバランス ・変化する男女の役割について
⑤ 12月5日(火) ～働き方を考える～	・仕事の理解 ・雇用形態の違い(正規・非正規の違い) ・大企業と中小企業の違い ・ストレスケア
⑥ 12月19日(火)	・交流会

講師：山内 雅恵さん(モアユアセルフ代表/JCDA認定 キャリアカウンセラー)

1982年大学卒業後、出版会社に就職し、営業、教務、人事(採用・教育)、編集企画を担当。出産退職1年後、1990年教育関連会社に就職。14年間、カリキュラム開発及び指導。育児相談、研修講師、人事教育、広報、企画を担当。2004年より人材開発会社にてキャリアカウンセラーとして従事。学生の進学、就職支援、社会人および民間企業のセミナー及びカウンセリング、キャリアコンサルタント養成講座インストラクターとしてキャリアコンサルタントの育成に携わる。2011年4月より独立し、引き続きセミナー及びカウンセリングを実施。他に東海大学非常勤講師として大学のキャリア科目を担当。

対 象：大学生・短期大学生・専門学生 全ての回に出席できる方 【定員10名】

参加費：無料

会 場：札幌エルプラザ1階 情報センターまたは会議室3・4
(札幌市北区北8条西3丁目 札幌エルプラザ内)
※10/13は情報センターにお集まりください。

申 込：9月12日9時から情報センター窓口・電話にて受付 ☎011-728-1223
※お申込みは先着順となります。
※窓口・電話の受付時間は9時～20時となります。

