

人生設計
セミナー
(180分)

自分の人生や仕事を創造する

【目的】

自分の軸を決める。死ぬまでキャリアデザインをする。多様なロールモデルから自分の生き方を考える教材です。

【内容】

- ・ 価値基準：自分の働く動機源泉、価値基準、志向目標。
- ・ 観察学習：データとモデルから働くリアルを体感する。
- ・ 人生設計：ライフとキャリアをデザインして発表をする。

選考課題
セミナー
(1日)

人事のマイナス評価質問にも答える

【目的】

自己の客観視と人事視点を強化する。自己効力感が低くて書類と面接が苦手な人が現実と向き合い、自己のマイナス面も話せるようになる教材です。

【内容】

- ・ 一般的な新卒採用における人事の質問項目と評価指標を理解する。
- ・ 未内定や無業者を採用する場合の人事の採用前提や確認事項を学ぶ。
- ・ 自己PRと志望動機だけでなく、マイナス評価される経歴にも答える。

事例学習
セミナー
(1日)

モデリング学習で就業の意識を高める

【目的】

働くことを前向きに捉えていない人や嫌なこと辛いことを避けて先送りしている人が現実と向き合い行動しようという意思を醸成する教材です。

【内容】

- ・ 事例学習：応募先選定や選考前準備や選考本番時の実ケースを学ぶ。
- ・ 観察学習：社会人として働く先輩の生き方や働き方のリアルを訊く。
- ・ 未来予測：自分にとって働くとはや転職を乗り越える対処法を考える。

成長実感
セミナー
(1日)

就職活動の努力を未来の自信に繋げる

【目的】

社会に出る就職活動で悩み壁にぶかったからこそ、自分がどのように転職を乗り越えて来たのかを味わい、自己の肯定感や効力感を高める教材です。

【内容】

- ・ 活動全体を振り返り、自己の変化成長を発見し、他者から承認を得る。
- ・ 自分にとって働くとは何かを言語化し、相互インタビューで軸をつくる。
- ・ 1年後の将来像と将来のキャリアデザインを明確にし、実現の宣言をする。

認知課題
セミナー
(1日)

自分の日常の捉え方の癖を変える

【目的】

物事の捉え方の癖や傾向の認知課題を捉える。日常における負の感情のスイッチや人生におけるストレスを感じた失敗体験から対処法を学ぶ教材です。

【内容】

- ・ 日常における心の弱さやストレスを感じやすい感情スイッチを見つめる。
- ・ 人生における失敗体験から自分の根底にあるコアビリーフと対話をする。
- ・ 自分の弱さや課題との付き合い方と人生の失敗や問題への対処法を学ぶ。

自己変革
セミナー
(1日)

自らの意志で根本的な課題を克服する

【目的】

人生や就活において繰り返し起きている問題を先送りせずに向き合う。根本的な原因を考え、抜本的な改善策を実行し、他者の力を得て克服する。

【内容】

- ・ 自己変革活動で自分の課題と向き合う意味や目的や価値を考える。
- ・ 理想と現実のGAPから自分を正しく理解をし、適切な課題を設定する。
- ・ 効果的かつ具体的なアクションプランを設定し、本気で活動を継続する。