

冬講座開催

対面
開催

～これからのキャリアを考える～

ミドル・シニア

参加費
無料

いきいきキャリアプラン塾



参加者同士のディスカッションによる経験交流を図りながら、セカンドキャリアにむけたキャリアプランづくりをサポートします。

概要

開催日時

- 対象 : ミドル・シニアの方 (45歳以上)
※全4回講座と2回のキャリアコンサルティングにご参加いただける方
- 実施形式 : 対面開催
- 会場 : 上田市勤労者福祉センター
上田市中央4丁目9-1
- 費用 : 無料
- 定員 : 10名
- 申込締切 : 1月30日 (金) 正午12:00
- 申込方法 : 二次元バーコードもしくは、URLからお申込みください。
<https://carigaku.mhlw.go.jp/eventsch/164768/>



セミナー	テーマ	開講日時
第1回	キャリアの振り返り	1月31日 (土) 13:30～15:30
第2回	リスキリングの方向性検討	2月7日 (土) 13:30～15:30
キャリアコンサルティング (1回目)		
第3回	マネープランについて学ぶ	2月21日 (土) 13:30～15:30
第4回	多様なキャリアデザイン	2月28日 (土) 13:30～15:30
キャリアコンサルティング (2回目)		

お問合せ・お申込み

長野キャリア形成・リスキリング支援センター及び相談コーナー

〒380-0936 長野市岡田町215-1 フージャース長野駅前ビル7F (パソナ・長野内)

☎ 026-229-6080 ☐ carigaku_nagano@pasona.co.jp

URL: [https://carigaku.mhlw.go.jp/](https://carigaku.mhlw.go.jp)



各日程詳細

テーマ	概要	開催日時
第1回 キャリアの振り返り	ライフラインチャートでこれまでを振り返る ～ジョブ・カードを作成する～ 人生100年時代においての自分の現在地を知り、ワークを通してこれまでのキャリアを振り返り、棚卸しを行います。ご自身の「価値観」「興味・関心」「強み」の再確認を行いながら、グループディスカッションを通してご自身にとっての今後の充実した人生とは？を考えます。	1月31日（土） 13:30～15:30
第2回 リスキリングの方向性検討	Will・Can・Mustの明確化 ～中長期的なキャリアビジョンを描く～ キャリアを考える上で重要な3つの要素である「Will（やりたいこと）」「Can（できること）」「Must（やるべきこと）」を、ワークやディスカッションを通して明確化し、仕事に対するモチベーションを再確認します。その上でご自身のなりたい姿に向けて必要なリスキリングの方向性を検討します。	2月7日（土） 13:30～15:30
キャリアコンサルティング（1回目） ~第1回・第2回の講座の気づきをより深める~		
第3回 マネープランについて学ぶ	キャリアとマネーは両輪 ～年金と保険の理解と実践的なマネープランの作成～ 人生100年時代において誰もが抱える不安のひとつ、将来に向けたお金についての課題を抽出・可視化するための「マネープラン」の作成について学びます。「マネープラン」を検討するためのツール（シミュレーションシート）の作成方法を学び、プランの見直しのポイントなどをディスカッションを通して考えます。	2月21日（土） 13:30～15:30
第4回 多様なキャリアデザイン	多様なキャリアの選択肢を探る ～中長期的なキャリアプランニング～ 定年後・雇用延長後のキャリアは多様化しており、副業、兼業、サードプレイス、UIターン、介護と仕事との両立など、多様なキャリアデザインの選択肢があります。ワークとディスカッションを通して自分らしい働き方について考え、今後のキャリアプランニングを仲間と一緒に探求していきます。	2月28日（土） 13:30～15:30
キャリアコンサルティング（2回目） ~第3回・第4回の講座で考えたプランをより深め、今後の取り組みを設定する~		

キャリアコンサルティングについて

キャリアの専門家であるキャリアコンサルタントに、今後のキャリアについて1対1でご相談いただけます。
キャリアコンサルティングを2回受けていただき、キャリアプランをブラッシュアップします。

- 学び直しやリスキリングについて考えたい
- セカンドキャリアについて考えてみたい
- 人生設計を見直したい
- 介護と仕事の両立について誰かに相談したい



キャリアコンサルティングを受けられた方の声（サービス業／50代／パート）

正社員として働いたことがなく、今後のキャリアに不安があったので、キャリアコンサルティングを受けてみました。様々な働き方をご提示いただき、自分らしい働きができることが分かり、気持ちが前向きになりました。自分の可能性が広がり、とても有意義な面談でした。

お申し込み受付中!!
詳しくはこちら ➡



キャリア形成・リスキリング推進事業

<https://carigaku.mhlw.go.jp/>

キャリア形成
リスキリング
推進事業

厚生労働省委託事業