

夏講座開催

「いつか考えよう」が、今日になる！

参加費  
無料



# ミドル・シニア いきいき キャリアプラン塾

「このままでいいのかな？」と感じた今こそ、キャリアを見直すチャンスです！

全4回のセミナーと同世代との経験交流を通して、自分らしいキャリアプランづくりをしてみませんか。キャリアのことを考えるのが初めての方も多数参加されていますので、安心してご参加いただけます。

## 概要

- **対象** : 40代後半以降の方  
※全4回講座と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  
第三会議室  
上田市中央四丁目9番1号
- **費用** : 無料
- **定員** : 10名
- **申込締切** : 7月31日(金) 正午
- **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/204639/>

## 開催スケジュール

	開講日時	テーマ
第1回	8月1日(土) 10:30~12:30	キャリアの振り返り
第2回	8月8日(土) 10:30~12:30	リスクリングの 方向性検討
第3回	8月22日(土) 10:30~12:30	マネープラン について学ぶ
第4回	8月29日(土) 10:30~12:30	多様な キャリアデザイン
個別キャリアコンサルティングの実施		

## お申し込み・お問合せ

長野キャリア形成・リスク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 フォージャース長野駅前ビル 7F

☎ 026-229-6080 ☒ carigaku\_nagano@pasona.co.jp

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

キャリア形成  
リスクリング 推進事業

厚生労働省委託事業

## 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	<b>ライフラインチャートでこれまでの振り返る</b> ～ジョブ・カードを作成する～ ・自分の現在地を知る ・「価値観」「興味・関心」「強み」を再確認する ・グループディスカッションで今後の充実した人生とは？を考える	8月1日（土） 10:30～12:30
第2回 リスクリングの方向性検討	<b>Will・Can・Mustの明確化</b> ～中長期的なキャリアビジョンを描く～ ・Will(やりたいこと)・Can(できること)・Must(やるべきこと)をワークを交えて明確化 ・なりたい姿に向けて、必要なリスクリングの方向性を検討	8月8日（土） 10:30～12:30
第3回 マネープランについて学ぶ	<b>キャリアとマネーは両輪</b> ～年金と保険の理解と実践的なマネープランの作成～ ・将来に向けたお金の課題を可視化 ・「マネープラン」の作成について学ぶ ・マネープラン見直しポイントをディスカッションをしながら考える	8月22日（土） 10:30～12:30
第4回 多様なキャリアデザイン	<b>多様なキャリアの選択肢を探る</b> ～中長期的なキャリアプランニング～ ・セカンドキャリアを築いている方の事例を共有 ・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る ・今後のキャリアプランニングを仲間と一緒に探求	8月29日（土） 10:30～12:30
キャリアコンサルティング	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。キャリアプランのブラッシュアップをサポートします。	

## キャリアプラン塾を受けた方の声



### 「“自分の強み”に目を向けるきっかけになりました」 販売職／40代／契約社員

セミナー4回!?・・・と半信半疑でしたが、参加すると楽しく次回が待ち遠しくなりました。自分の強みよりも弱みに、つい目がいってしまいましたが、「自分の強みや価値観」に気づけたり、言語化できたことが新鮮でした。自分のキャリアプランを作りあげてみようと思うきっかけと一歩を踏み出す勇気がもらえました。



### 「これからのキャリアを考えることが楽しみになりました」 事務職／50代／正社員

漠然とした将来不安がありキャリアプラン塾に参加しました。キャリアの棚卸しや同世代の方との交流により、これまで気づいていなかった自分の強みを知ることができました。キャリアプランを考えることで「まだまだやることもやれることもある」と感じる事ができたので、今後の自分が楽しみです。

お申し込み受付中!!  
詳しくはこちら →



キャリア形成・リスクリング推進事業



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

キャリア形成  
リスクリング 推進事業  
厚生労働省委託事業