

秋講座 「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	／Mウィング文化センター 会議室4-3 松本市中央1丁目18番1号
費用	／無料
定員	／10名
申込締切	／11月6日（金）正午
申込方法	／右記二次元バーコード、 もしくは下記URLより お申込みください。 URL: https://carigaku.mhlw.go.jp/eventsch/224064/
後援	／松本市・松本商工会議所

開催スケジュール

	開催日時	テーマ
第1回	11月7日(土) 10:00～12:00	キャリアの 振り返り
第2回	11月14日(土) 10:00～12:00	リスキングの 方向性検討
第3回	11月21日(土) 10:00～12:00	マネープラン について学ぶ
第4回	11月28日(土) 10:00～12:00	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		

お申込・お問合せ

長野キャリア形成・リスキ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/>

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の振り返る ～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	11月7日(土) 10:00～12:00
第2回 リスクリングの 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～ ・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	11月14日(土) 10:00～12:00
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～ ・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	11月21日(土) 10:00～12:00
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～ ・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	11月28日(土) 10:00～12:00
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



「未来に向けて前向きになりました」 事務職 / 40代 / 契約社員

仕事・お金・生き方…これから先の未来について何をどう考えていくか？を知りたいと思い参加しました。仕事も生活環境も価値観も異なる同世代の参加者と交流しながら、段階を踏んで自分のキャリアや将来を考えることができ、とても刺激を受けました。全4回が楽しくあっという間で、「なんとなく」だったことが言語化でき、自信につながりました。



「キャリアプランってなんだろう？がスタートでした」 技術職 / 50代 / 正社員

漠然とした不安がありつつも何をしたらよいのか…自分だけで今後のプランを考えることは難しい…と感じながら参加しました。参加仲間の言葉に励まされたり、自分が知らなかった自分に出会えたり、ひとりではとうてい得られない「気づき」がいくつもありました。具体的にキャリアプランを考えることがよりよい未来に繋がるとわかり楽しみになりました。

お申し込み受付中!!
詳しくはこちら →



キャリア形成・リスクリング推進事業



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