

50代からのキャリアデザイン研修



× × ×

研修の目的

人生百年時代と言われる今日、私たちの就労期間は今後長くなっていくと考えられます。そのような中、私たち自身が考えなければならないのは、自分自身の働き方であり、生き方でしょう。

— これから何年働くのか、あるいは働きたいのか。
自社内で、また社外の選択肢も含めてどのような仕事ができるのか、あるいはしたいのか。そのために今何をすべきか。

キャリアプランにおいて大切な考え方は、過去を見つめなおして自身の持ち味を再認識し、そのうえで未来の選択肢を創造することです。そしてもっとも大切なのは、選択肢を手にするために今をどう過ごすかにあります。

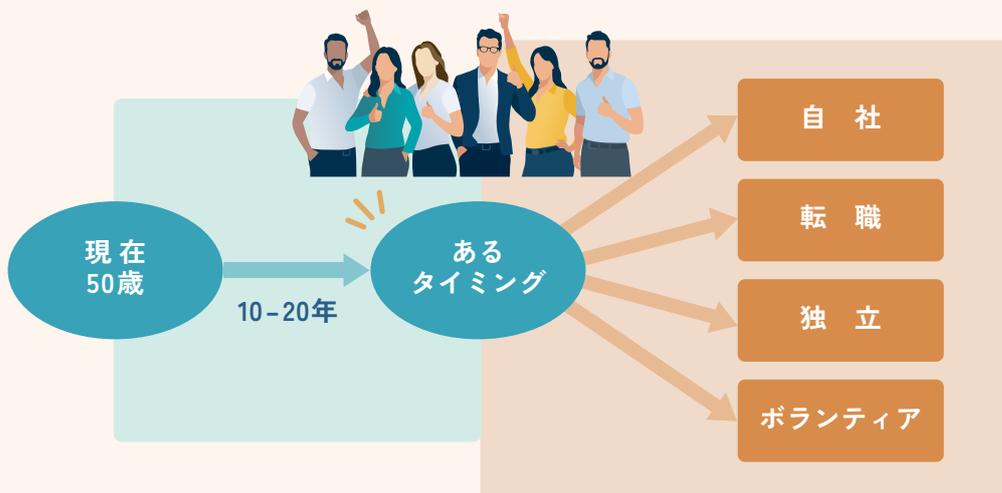
研修のグループワークによって意見交換をしながら、その輪郭を描くのがこの研修の目的です。



対象者

本研修は、50代を迎えたすべての社員の方々（管理職・非管理職を問わず、職種・性別を問わず）を対象としています。ご自身のこれまでの経験や組織内での役割に加え、大切にしてきた価値観や働く意味についても見つめ直しながら、これからのキャリアと生き方を主体的に描く機会を提供します。

ミドルからシニアに向けて「豊かさ」とは何だろう？



豊かさとは
「人生の選択肢を手に入れている状態」と考えられます。

この研修は、皆で選択肢を増やす研修です。講師は、50代の在職中から今の自分の姿をイメージし、自己研鑽を重ねた上で今、自由に社会で活躍している、社内には出会えない面々です。

「今が一番楽しい！」と断言する講師から、ぜひ様々な刺激を受けていただけたらと思っています。

講師 今・活躍しているベテラン講師



馬場 勝男

マインドコンパス
代表

元・大手メーカー
エンジニア・研修所 所長

自分の価値観＝「何をやっていると楽しいのか」を明確に把握し、それに従って生きることで、モチベーションが上がり組織の中・外で働くに関わらず**最高の楽し人生**を過ごすことができます。まずは立ち止まって自分のキャリアを見直し、「何を**やっている**と**生きがいを感じるのか**」考えてみることをお勧めしたいと思っています。



小島 俊一

元氣ファクトリー株式会社
代表取締役

元・明屋書店 社長
出版取次トーハン執行役員

ビジネスパーソン現役の皆さんは、日々のTo doリストをお持ちだと思いますが、これからはTo beも大切にしていきませんか？ To beとは**どんなご自分でいたい**かという自分への問いかけです。これからの豊かな人生のために、まず過去を振り返り棚卸しをしてみましょう。**人生の主役としての**あなたの望む未来を考えてみませんか？



川島 徹也

合同会社 Reefer
代表

元・JA 関連会社 社長

50代が来ると「もう終わりかな？」と思われると思いますが、人生が延びたのでまだ10年・15年と時間があります。これは**終わりかけた試合の延長戦・再試合**と一緒だと思います。「あの時のエラーを取り返そう」「あの時できなかったんことをやってみよう」と**色々なチャレンジ**ができます。そんなことを見つけていただくといいなと思います。

研修プログラム例

時間	セッション	進め方
13:00-13:20	オリエンテーション	研修の目的、自己紹介スピーチ
13:20-13:45	人生百年時代について考える キャリアについて考えた経験 ミドルからシニアに向けて豊かさとは何だろう	講義、グループワーク
13:45-15:45	キャリアデザインのグループワーク 過去と未来を考える（事前課題シート使用）	グループ内発表とフィードバック
15:45-16:10	自分に対するバイアス やりたい思いを大切に これから自社内でどう行動するのか	講義、個人ワーク
16:10-16:45	キャリアデザインのグループワーク 今やることを考える	グループ内発表とフィードバック
16:45-17:00	研修総括	講義、グループ内スピーチ

*4時間の例（4-6時間で設定可能です） *上記時間内に2-3回の休憩を含みます

お問い合わせ

アビリティセンター株式会社 企業研修グループ

✉ seminar-info@abi.co.jp

🔗 <https://www.ikusei-kensyu.jp/featured/career-design-over50s.html>

特集ページ



対談 YouTube

