

2018年

10月4日, 5日

の2日間合宿!
(宿泊、懇親会付き!)

防長苑にて開催!

参加費 8,000円
(非会員 13,000円)

会社の未来を
創る
人財になる!

若手社員に
必要なのは?

逆境に耐える力、
自ら「育つ」力。
将来への想像力と、
共に未来を語れる仲間!
地域の企業で働く
「共に成長する仲間」
をつくりながら、自分自身の
スキルアップを図る講座を
開催します!

ポジティブ
キャリアデザイン
合宿!!



講師: 犬山奈保子氏

10/4,5開催 ポジティブキャリアデザイン講座
FAX 083-921-1555

← 詳しいカリキュラムは裏面へ!

事業所名	TEL
所在地	FAX
ご担当者名	E-mail (代表)
参加者名	参加者名
参加者名	参加者名

若手社員向け

ポジティブキャリアデザイン講座

山口市×山口商工会議所
若手社員
職場定着支援事業

H30-
Vol.3

講師プロフィール



■講師 犬山 奈保子

キャリアコンサルタント

ポジティブ心理学プラクティショナー

金融機関役員秘書、食品会社社長室勤務を経て研修講師に転身。コミュニケーション、キャリア開発、レジリエンスを専門とし、企業や公的機関、学校等で研修・講義を行うほか、安田女子大学非常勤講師も務める。「楽しく！役立つ！」研修をモットーとし、優しく熱心な指導には定評がある。「イキイキと誇りをもって働く」ことを全力でサポートするキャリアコンサルタント。認定レジリエンス・トレーニング講師、JCDA 認定 CDA（キャリア・デベロップメント・アドバイザー） AIFA 認定ファシリテーター。

【講座の内容】

(1日目)

- ★アイスブレイク、チームビルディング
- ★ポジティブ心理学、レジリエンスとは？
- ★ネガティブ感情の対処法と、
ポジティブ感情の高め方

★マインドフルネス

- ★問題解決と人間関係のつくりかた
- ★実践オリエンテーリング

(2日目)

★キャリアデザイン①

- ・やりがいを高めるには？
- ・自分の価値観・強み・資源を知る

★キャリアデザイン②

- ・キャリアを描く
(ポジティブ心理学コーチングTree of Life)
- ・人生の目標、より高いやりがいを見いだす

※レジリエンス＝

逆境・困難な状況にしなやかに適応し、生き延びる、回復する能力

※マインドフルネス＝

自分の気持ちを今この瞬間に意図的に向けて、現実をあるがままに知覚すること。ネガティブな感情や思い込みから離れ、創造性や集中力を発揮するために「今、ここ」に意識を集中させるトレーニング等。近年では人材開発・育成でも注目されている。

【送付・問合せ先】

山口商工会議所（担当／横山、春永）

TEL083-925-2300 FAX083-921-1555

E-mail harunaga@yamacci.or.jp

【スケジュール】

★10月4日(木)

15:00～ オープニング

15:15～18:30 レジリエンス講座

19:00～ レジリエンス実践オリエンテーリング
交流会

★10月5日(金)

9:00～12:00 キャリアデザイン講座①

(12:00～ 昼食)

13:00～15:00 キャリアデザイン講座②

15:00～ クロージング

【対象】

概ね入社5年以内の若手社員

★範囲外からのご参加も大歓迎！

【参加費】 8,000円(税込)

※非会員価格 13,000円

※宿泊費、交流会、朝・昼食代含む

【申込】

表面申込書に必要事項を記入の上、
FAXまたはメールでお申し込みください。

【その他】

このセミナーは宿泊を伴うセミナーですが、事情により宿泊が不可能な参加者につきましては、別途ご相談下さい。