

高知家の女性活躍応援塾

参加費  
無料

# ライフイベントを見すえた 長期的 × 主体的な キャリアデザインセミナー

～これまでのワタシ、これからのワタシ～

女性社員の多くが、ライフイベント（結婚・出産・育児など）と仕事の両立に前向きなイメージが持てず、ライフイベントを機にやむを得ず退職したり、仕事を優先してライフイベントをためらったり、自分のキャリアをどう描いたらいいのかわからずに悩みながら働いています。

この研修は、女性社員一人一人が今までの働き方について振り返り、将来の自分の姿（理想像）を描き長期的なキャリアデザインを行うことで、最大限の能力を発揮しながらいきいきと働き続け、企業の活力となっていくことを目的としています。

日 時

A 10月15日 木 10:00-16:00

B 11月4日 水 10:00-16:00

C 11月20日 金 10:00-16:00

※各回とも内容は同一ですので、  
ご都合の良い日時にご参加ください。

講 師

倭 和代  
(株式会社インソース講師)



対象・定員

県内民間企業で働く、勤続年数おおむね10年未満の  
女性社員 各20名

申し込み方法

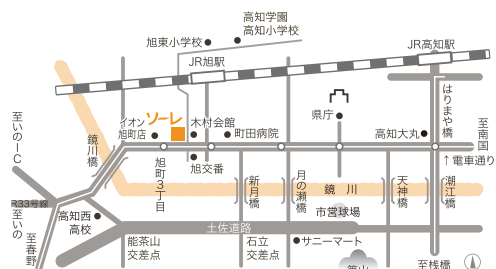
裏面の参加申込書に必要事項をご記入の上、  
FAXまたはメールでお申込みください。

会場・申し込み・問い合わせ先

こうち男女共同参画センター「ソーレ」  
(高知市旭町3丁目115番地) 担当: 福富・森本

TEL: 088-873-9100  
FAX: 088-873-9292

※駐車スペースが狭いため、  
会場へはできるだけ公共  
交通機関をご利用下さい



# プログラム

## 1 キャリアとは

- キャリアの定義
- キャリアを考えるのは「節目」

## 2 自分を理解する

- 自分の今までの仕事を考える
- 自分のキャリアを評価する

## 3 社会にとっての女性の役割を考える

- 女性を取り巻く労働環境の変化
- 女性の視点が新たな価値を生む
- 企業の取り組み事例

## 4 ワーク・ライフ・バランスとは

- ワーク・ライフ・バランスの展開とその取り組み
- 自分のワーク・ライフ・バランス度を考える
- ワーク・ライフ・バランスに期待されるもの など

## 5 まとめ～今後のキャリア・ライフ

## 6 先輩女性社員との座談会



## 高知家の女性活躍応援塾 参加申込書

送信先 FAX : 088-873-9292 (ソーレ) E-mail: sole@sole-kochi.or.jp

参加希望日にチェック(☑)を入れてください。		<input type="checkbox"/> 10月15日(木) 10:00～16:00	
		<input type="checkbox"/> 11月4日(水) 10:00～16:00	
		<input type="checkbox"/> 11月20日(金) 10:00～16:00	
会社名			
住所	TEL( ) FAX( )		
参加者 フリガナ 氏名	所属部署		
勤続年数	年	Eメール	
(必須ではありません) 研修担当者 フリガナ 氏名	所属部署		
役職		Eメール	

※この参加申込書にご記入いただいた内容は、個人情報に関する法律(個人情報保護法)その他関係条例・ガイドライン等に従ってお取り扱いいたします。