



## トピックス / 1日研修

Revised

# 女性活躍支援 ライフデザイン研修 ～未来をデザインする～

### ➤ 本研修の概要とねらい

- ①自身の能力(強み・弱み)や組織から求められる役割などを振り返り、現状を把握する。
- ②自分らしい生き方を叶えるための、タイムマネジメントのポイントやバージョンアップの考え方を習得する。
- ③自身で未来をデザインし、それを叶えるためにルールを決めることで、目標の実行を後押しする。

### ➤ 主なコンテンツ

ライフデザインの基本的な考え方、私の役割とその優先順位、感情のコントロール術、自己実現のための5つのルールを考えようなど(詳細は裏面のタイムテーブルをご確認ください)

### ➤ 演習/実習の内容

#### 【ワークシート】

今後の“なりたい姿”を見つめ、近未来の目標をたてる。また、叶えるために何をすればいいのかを見つけ出す。

#### 【グループ討議】

意見交換をしながら、自己の特性や保有能力を再確認し、新しい可能性に気づく。

### ➤ 受講対象(推奨)

女性職員

### ➤ 講師からの一言

自身の接客・秘書・営業などの豊富な実務経験により、みなさまが抱える実際の問題点をクリアにし、今後の課題を見つけ、実際の業務に前向きに活かせる研修になるよう、取り組んでおります。受講者のみなさまのお手本になるよう、日々精進してまいります。



一般社団法人 日本経営協会講師  
三好 美穂子(みよし みほこ)

日本航空国際線旅客グランドスタッフ(伊丹・関西国際空港)4年。メディカル産業にて社長秘書・部長秘書業務を4年、企画営業を11年。その後はフリーランスで、ビジネスマナー・接客マナー・色彩心理講座・カラーセラピスト養成講座を開講。現在に至る。

接客研修、ビジネスマナー研修、CS研修、クレーム対応研修、ユニバーサルサービス接客研修、新規採用者職員研修、コミュニケーション研修、メンタルヘルス研修、リーダーシップ研修、窓口・店舗サービス調査&接客指導、キャリアデザイン研修・色彩心理を活用したカラー戦略講座、子育てのための色育講座 等のテーマで研修を行う。

サービス接客検定1級・秘書検定1級、コミュニケーション心理アドバイザー、キャリアトランプファシリテーター、メンタルヘルス・マネジメント(セルフケア、ラインケア)、TCカラーセラピスト協会認定トレーナー、日本色育推進会認定色育講師 などの資格を持つ。

### 本講師の他の研修

- a. ハードクレーム
- b. 働き方改革
- c. 接客

# 女性活躍支援 ライフデザイン研修

## 1日研修タイムテーブル案

研修テーマ	主なコンテンツ
<p>□オリエンテーション</p> <p>1. 私が決める“わたしの今と未来”</p> <p>①なぜ未来の姿を考える必要があるのか？</p> <p>②ライフデザインの基本的な考え方</p> <p>③私の役割とその優先順位</p> <p>2. 私自身とキャリアの振り返り</p> <p>①私の特性を知る(自己評価と他己評価)</p> <p>②役割、能力、今後やりたいことを明確にする</p>	<p>☞アイスブレイキングと、研修の意義目的の共感共有</p> <p>☞(講義)(ワークシート)(グループ討議) ライフデザインの意義、考え方、プランニングのポイントをワークシートを交え、理解する。</p> <p>☞(ワークシート)(グループ討議) ワークシートや意見交換をしながら、自己の特性や保有能力を再確認し、新しい可能性に気づく。</p>
<p>3. エール交換会</p> <p>先輩・同僚からの経験談を聞き、エールを交換しよう</p> <p>4. ワークライフバランスを叶えるために</p> <p>①ワークライフバランスを叶える取り組み</p> <p>②タイムマネジメント能力に磨きをかける</p> <p>③感情のコントロール術</p> <p>5. 自分の未来は自分でつこう</p> <p>①私の近未来をデザインしよう</p> <p>②自己実現のための、5つのルールを考えよう</p> <p>□研修総括と質疑応答</p>	<p>☞(グループ討議) 2名の女性職員の談話を聞き、感じたことをグループで共有する。</p> <p>☞(講義)(ワークシート) ワークライフバランスを充実させるために、タイムマネジメントのポイントと効率アップの方法について解説する。</p> <p>☞(ワークシート)(グループ討議、発表)今後の“なりたい姿”を見つめ、近未来の目標をたてる。また叶えるために何をすればいいのかを見つけ出す。</p> <p>☞研修効果持続の為の支援策説明</p>

### ■本研修を受講した研修生の感想

- ◆自分の未来についてビジョンを持つことの大切さがわかりました。
- ◆ワークシートを記入していく中で、自分の「こうなりたい」と思っている姿を再確認することができました。

### ■本研修コーディネーター担当者からのワンポイントメッセージ

- ◆「楽しく、分かりやすく」。講師と受講生という枠組みを外し、講師が一方向的に話すだけではなく、コミュニケーションをとりながら「一緒に参加」していただけるような研修です。

## 本研修に関するお問い合わせ

一般社団法人 日本経営協会 関西本部  
〒550-0004 大阪市西区靱本町1-8-4(大阪科学技術センタービル)  
電話 06-6443-6925 FAX 06-6441-4319  
URL <http://www.noma.or.jp>