

埼玉県女性キャリアセンター「働く女性応援講座」

## 自分の「強み」を知って伸ばそう

### <日時>

2020年7月29日（水）13:00～16:00

### <場所>

With You さいたまセミナー室

### <対象>

県内在住または在勤で、現在働いている女性

※非正規社員・長期ブランクからの再就職者、中堅社員を想定した講座内容となります。



### <主催>

埼玉県

埼玉県経営者協会

### <講座の概要>

私の強みってなんだろう？得意・不得意、期待されていることなどを整理し、強みを伸ばす方法を考える。

#### 1. キャリアデザインとは

- 1) キャリア／キャリアデザイン
- 2) ゴールとストーリー

#### 2. キャリアを振り返る

- 1) 自身の歴史を振り返る
- 2) たな卸しの切り口：経歴、知識、技術、能力、その他

#### 3. 「強み」の再確認と活かし方

- 1) SWOT分析
- 2) 「強み」とは何か
- 3) 「なりたい像」をイメージする Must/Can/Will
- 4) ポジティブアプローチ／ギャップアプローチ

### <講師プロフィール>

#### 上岡 実弥子

株式会社キャラウィット 代表取締役

長野県伊那市生まれ。学習院大学卒業後、雪印ドール（株）マーケティング部、（株）日経スタッフ派遣社員等を経て、中小企業診断士を取得。現在、SC、行政等の幅広いクライアントに対し、CSコンサルティング、人材育成等を行う。女性の視点を活かし、全国での講演・支援を精力的に実施している。中小企業大学校講師（管理者育成、コーチング、論理的思考法、等）。著書に「ジミベン！（ジーオー企画）」、「女性のための経営がわかる本（信濃毎日新聞社）」、「コンサルティング・コーチング（同友館）」等多数。