

人生100年時代のスタートアップ講座 ーキャリアデザイン実習



就職はゴールではなくスタートラインです。受け身のスタンスで風評に惑わされるのではなく、情報を取捨選択し、物事を主体的に考え、目標に向かう行動力こそが、不確定と言われる現代社会で最も大切とされる能力です。この講義を通じて、これからの社会で求められる人材として働くためのノウハウを学び、セルフマネジメント力を強化しましょう。

受講期間

令和4年10月～12月（計8回開催）

受講時間

木曜日 16:30～18:00

受講場所

福井大学文京キャンパス 工学系1号館 118M

講師

福井大学キャリアセンター センター長 安田 年博
特命助教 河崎 千鶴

対象

社会人1年目、2年目の方が望ましい

受講料

お一人様 20,000円

申込方法

受講申込書に必要事項を記載の上、福井大学キャリアセンター宛に、メールまたはFAXにてお送りください。

申込締切

令和4年10月3日（月）
（最小開講人数1名、最大20名まで受講可）

※お申し込み方法、受講料の支払い方法については別紙もしくは受講申込書をご覧ください。

(別紙)

講座内容

- 第1回： ・オリエンテーション
講義の進め方、成績評価方法、ねらいについて 講義のルール
- 第2回： ・ニューノーマル時代を生きるために
ポータブルスキルを磨くための、対自分力、対課題力、対人力を知る。
指向性や欲求(モチベーション)、知的基礎能力(ポテンシャル)、物事に対する姿勢(スタンス)について考える。
- 第3回： ・コンプライアンスと社会モラル
コンプライアンスの重要性と、情報セキュリティ、社会モラルへの理解。
情報漏洩に関する社会的リスクの事例に学び、法令遵守の重要性を認識する。
- 第4回： ・伝える力とアサーションスキル
ロジカルシンキングのフレーム・思考方法を学び、ケースワークを通じて「伝える力」の感覚を身に付ける。
自己表現力(アサーション)について学び、効果的なコミュニケーションスキルを磨く。
- 第5回： ・ビジネス文書と情報管理について
文書作成、データ管理、数学力など、個人ワークを通じて社会での基本スキルについて学ぶ。
- 第6回： ・ストレス耐性とメンタルヘルス
ユーストレスとディストレス。交流分析によるメンタルヘルスについて。
思い込みや認知のズレによる生き辛さなど、ストレス耐性とストレスコントロールについて学ぶ。
- 第7回： ・円滑な対人スキルについて
傾聴スキル、承認スキル、質問スキルと、他者との関わりについて。
行動計画とヒューマンスキルの磨き方について
- 第8回： ・自律のための目標設定について
成長ビジョンに向けた目標設定を考える(資格チャレンジ、等)

日程	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回
	10月6日	10月13日	10月20日	10月27日	11月10日	11月17日	11月24日	12月1日
10(分)	開講にあたって							
20(分)	キャリアセンター長よりメッセージ							自律に向けた目標設定について
30(分)		ニューノーマル時代を生きるために	コンプライアンスと社会モラル	伝える力とアサーションスキル	ビジネス文書と情報管理について	ストレス耐性とメンタルヘルス	円滑な対人スキルについて	
40(分)	オリエンテーション							個人ワーク
50(分)	授業を円滑に受講するために			個人ワーク				ビジョンシート作成
60(分)		個人ワーク	個人ワーク	ロジカルシンキング演習	個人ワーク	個人ワーク	個人ワーク	
70(分)		ツールによる能力検査	モラルに関するミニテスト	グループワーク	個人ワークグループワーク	個人ワーク		全員
80(分)	自己紹介			ロールプレイング	ビジネス演習	ストレスチェックマインドフルネス		決意表明
90(分)		質疑・応答告知等	質疑・応答告知等	質疑・応答告知等	質疑・応答告知等	質疑・応答告知等	質疑・応答告知等	
課題	事前アンケート	レポート	レポート	レポート	レポート	レポート	レポート	ビジョンシート事後アンケート
担当	安田・河崎 キャリア支援課	河崎 キャリア支援課	河崎 キャリア支援課	河崎 キャリア支援課	河崎 キャリア支援課	河崎 キャリア支援課	河崎 キャリア支援課	河崎 キャリア支援課

○受講された方には、修了証をお渡しします。

【お申込み方法】

- ・受講希望の方は、**受講申込書**に必要事項を記載の上、福井大学キャリアセンター宛に、メールまたはFAXにてお送りください。(申込締切：令和4年10月3日(月))
- ・お申込み受付後、受講決定通知書をメールにてお送りします。併せて、受講料の振込先をお知らせいたしますので、受講日までにお支払いください。(受講料 20,000円/人)

福井大学キャリアセンター Tel.0775-27-8999 FAX.0776-279815
E-mail: career-c@ml.u-fukui.ac.jp

