

女性のライフイベントとキャリア形成講座 ～自分らしいキャリアを描こう～

【セクション1】はじめに

- コースの全体像と対象者
- キャリアとは何か？女性にとってのキャリアの意味
- カリキュラムの説明

【セクション2】女性のライフステージとキャリア

- セクション2で学ぶこと
- 女性特有のライフイベントとキャリアの関係性
- 外的キャリアから内的キャリアへの意識転換
- 組織内キャリアモデルと女性の特徴
- 女性のキャリア発達理論
- このセクションのまとめ

【セクション3】自己の人材イメージ作り

- セクション3で学ぶこと
- キャリアアンカーワーク（女性の視点から）
- 自分のキャリアアンカーを知る（3つの問い）
- ライフ・キャリアレインボー（スーパーの理論）の活用
- 役割の多様性と調和を考える
- このセクションのまとめ

【セクション4】ライフイベントとキャリアの統合

- セクション4で学ぶこと
- ライフイベントの影響とキャリアの再構築
- キャリア資産の棚卸し（ワーク）
- ワーク・ライフ・バランスの考え方
- キャリアの中断と再開に関する戦略
- このセクションのまとめ

【セクション5】未来に向けたキャリアデザイン

- セクション5で学ぶこと
- 女性特有の不安と課題への対処
- 現状を受け入れ、成長の機会を見出す（ワーク）
- メンタリングとネットワーキングの重要性
- 未来を自由に描くライフデザインワーク
- このコースのまとめ

