【 全社員・人事向け 社内研修 】

キャリア理論の基本とキャリア自律

～会社任せから「自分で描く」キャリアへ～



（会社名）社内研修　｜　（研修日）　｜　講師：（氏名）

✎ 自社に合わせて書き換え

SAMPLE

コンテンツ

00　はじめに　～キャリアをめぐる今～

01　考え方　～キャリアとは・主な理論～

02　進め方　～キャリア自律の 4 ステップ～

03　まとめ　～自分の次の一歩を決める～

SAMPLE

そもそも、キャリアとは…?

仕事の経歴だけでなく、生き方の積み重ね

仕事

職業・職務の
これまでとこれから

人生の役割

家庭・学び・地域など
仕事以外の役割

時間のつながり

過去・現在・未来が
一本の線でつながる

キャリアは「上へ」だけでなく、**「広がり」もある**

SAMPLE

ワークシート：キャリアの棚卸し

No.	手応えのあった仕事	そのとき使った力	大切にしていたこと
1			
2			
3			

3 年後のありたい姿： _____

SAMPLE