

座へ行ってみよう!!

キャリアカウンセラーやビジネスコーチが主催しているキャリアセミナーって興味はあるけど、どんなところが？今回サリダでは、仕事力をつけるのに役に立つそんな講座をレポート。新しいことにチャレンジして、自分の世界が広がるきっかけをつかもう！

キャリアを構築する力を底上げしてくれるキャリアセミナー。初めて参加するのは勇気があるけど、サリダ世代に向けて開講されている講座もたくさん。自分に合ったセミナーを選べば、得るものも多いし、より深く自分を知るキッカケにもなるはず。今回は転職活動中の読者に、キャリア講座を初体験してもらいました！

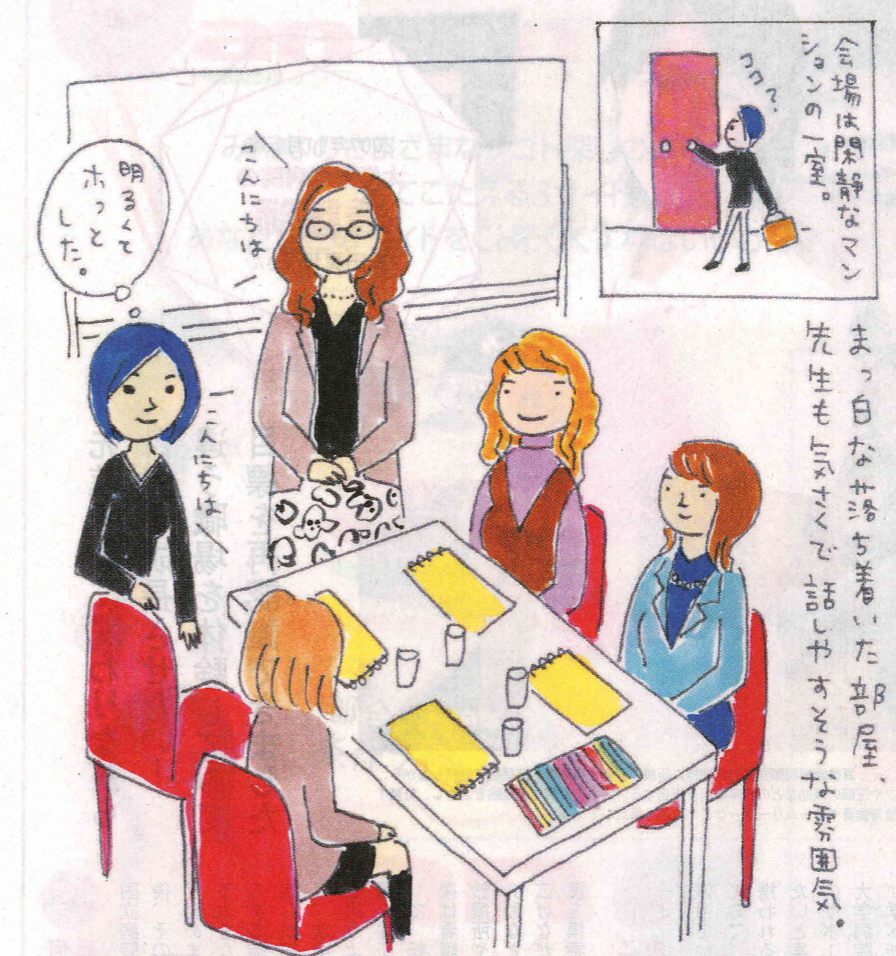
私がワークショップ体験に行ってきました。

自分の方向性に自信を持ちたい！

専門学校でマスコミュニケーションを学び、編集プロダクションでライターデビュー。仕事は楽しいけれど、まだまだ上手くないことも。この仕事で自分に合っているのか、いまいち自信がないんです。自分にライターの適性があるのかわからない。

転職活動中の山下紗季さん
編集プロダクションを辞め、仕事の幅を広げるため、現在転職活動中。

受講したセミナー
ライフキャリアデザイン・アソシエイツの「ソースワークショップ」
自分の中にある「わくわくの源泉」を探り当てるワークショップ。通常は14時間かけて深い自己分析を促すが、今回は特別に2時間の体験版を開講。関連セミナーの詳細はP.4を参照に。



まっ白な汗をかきながら話しかけた部屋。先生も緊張して話しかけるのが雰囲気。

こんな人が参加していました。

仕事をして一年半。まだ迷いも多し(24)

来年結婚予定。仕事との両立(25)

今更なことに気づいて後悔している(22)

ただ今、求職中。夢はあるが不安(22)

私には今のままでも大丈夫(22)

人生の源はワクワクするところ。脳を活性化させてワクワクの根を掘っていきましょう。

私はネコグッズを愛するものが趣味で、カワイイおもちゃを見つけたらワクワクします。

話が楽しい川端先生

人話することで内面がクリアに！

仕事への適性があるか悩む山下さんが、今回体験するのは「ソースワークショップ」。

不安を胸に訪れたセミナールームは、真っ白なインテリアのくつろげる空間。「会議室みたいな場所を想像していたから、ちょっと安心」と胸をなでおろす。まずは用意されたお茶とお菓子をつまみながら、先生や参加メンバーと談笑。場の空気が和んでからセミナーがスタートした。本当の自分に出会える「ソース」(＝源)の考え方を学び、ワークライフバランスをはかるテストを受ける。その後はふたりペアになり、

スキルアップ講座

スキルアップや新しいネットワークづくりで自分をバージョンアップ

ビギナーのための講座受講ポイント

Q セミナーに行く前に準備するものは？

A 持ち物は筆記用具程度で、特に必要なものはない場合がほとんど。大切なのは、学んだことを吸収しようとする姿勢。先生の話、参加者の声に素直に耳を傾けて。どんな問題を解決させたいか、目的意識を持って臨むのも大切。

Q どんなセミナーを選べばいい？

A セミナーの対象年齢、目的がしっかり設定されているもの。価格、場所、時間だけでなく、自分に合う内容がしっかりチェック。それでもわからない場合は、先方に聞くのが一番。まずは、ベーシックな講座を選んでみて。

Q セミナーは1回じゃなく通うもの？

A 1講座10時間以上、ときには数日間通うタイプも。でもそのような本格レッスンを受ける前に、ビギナーのために短時間の体験版レッスンを設けている場合も。次ページには初心者OKのセミナー情報満載だから参考に。

セミナーを受けてみて...

自分自身から見つけた「ワクワクの源泉」に、仕事に関するキーワードがたくさん。最初は、今の仕事に向いていないと発覚したら……と不安でしたが、結果を見て目指す方向に間違いはないんだと、少し自信が持てました。一人では決して出来ない内容だったので、ワークショップの醍醐味を実感しました。



先生から出される過去の未来の時制を超えたお話をともに、お互い話をする。子供の頃、好きだった場所、感覚、大切な人、手に入ったかのような未来の生活などテーマについて話している。どんどん自分の内面が見えてくるよう。最後にノートを見直し、気になるキーワードを抜き出し、並べる作業に。すると「ワクワクの源泉」「人生の土台」「自分をサポートするもの」が浮き彫りに。最終、笑顔が絶えない楽しい時間が過ぎ、最後は、お茶を飲みながら他の参加メンバーと語らった山下さん。「年齢も仕事もバラバラの人と話している世界が広がりました。山下さんにとって、予想以上に収穫が多い体験だったよう。

人財育成コンサルタント
川端美智子先生

山下さんへのメッセージ
少し引込み思案な印象でしたが、時間を追うごとに楽しくお話していました。自分の中にある「私はこれぐらいの力でやろう」という無意識のストッパーがかかっているように見えるので、それを外せば、ぐっと成長できると思いますよ。

