

# セルフコーチングで描く キャリアデザイン

## 本講座のねらい

自分自身がどのようなキャリアを形成したいのか。  
そのために今の会社でどのように行動していくべきなのか。  
セルフコーチングで自分を見つめ、キャリアデザインの構築を目指す  
ビジョンクエストの延長であり、よりキャリアに特化した内容です。

## 本講座の特色

- コーチング手法により自分自身の内面に向き合い多角的に人生と仕事を捉えてキャリアをデザインすることができます。
- 自分自身の現状と目指すキャリアがわかり、意欲を高めます。
- 「キャリアプランシート」にプロコーチが直接アドバイスすることでより明確なキャリアデザインの構築ができます。

<セッション 1> 2 / 21 (土) 22 (日)  
10:15~20:00 9:00~19:00

<セッション 2> 4 / 4 (土) 10:15~19:00

受講料：77,000円(税込)  
ビジョンクエスト受講者特典 71,500円(税込)

教材：テキスト2冊  
キャリアデザインブック1冊  
添削：記述式1回・マークシート1回  
定員：24名  
会場：アクトリーダーシップセンター Room2  
講師：田近秀敏

## キャリアデザイン 2026 人生のトランジション・マネジメント

申込規約を読んだ  (✓印を)  
申込日： 年 月 日

氏名	IN · LN · SN	生年月日 西暦 年 月 日	年齢 歳
連絡先 TEL. ※担当者より申込確認のご連絡をいたします。	LINE ID	住所 ※変更ある方のみ	
受講料 <input checked="" type="checkbox"/> 円は、□銀行振込(入金予定日： 月 日) <input checked="" type="checkbox"/> □クレジット決済 ※クレジット決済ご希望の方は、申込確認後に決済用 URL を送ります。	にて支払います。		[LINE 登録] 期間中の連絡手段として 担当者(子安) LINE ID の 登録をお願いいたします。 □ LINE 友だち追加 
受講料振込先：八十二銀行 浅間温泉支店 普通預金 口座番号／317986 口座名／アクトリーダーシップセンター			

1. 申込み方法について：上記申込書に必要事項をご記入の上、FAXにてお送りいただくか当法人ホームページよりお申込みください。
2. 受講料について：申込日から1ヶ月以内に銀行振込またはクレジット決済にてお支払いください。(振込手数料はご負担ください)  
申込日からコース開催までが1ヶ月以内の場合は、開催日7日前までにお支払いください。  
セミナー自体が中止された場合を除いて、入金後の受講料の払い戻しは受け付けておりませんのでご了承願います。
3. 申込期限について：ホームページ、SNS等でお知らせします。定員になり次第締め切りとさせていただきます。
4. お引渡し期限について：講座当日にご提供いたします。



申込フォームはこちら



一般社団法人  
アクトリーダーシップセンター

〒390-0871 長野県松本市桐3-2-45 山本ビル2F  
TEL.0263-34-0570 FAX 0263-34-0580  
<https://4act.or.jp> e-mail:[entry@4act.or.jp](mailto:entry@4act.or.jp)

FAX  0120-34-0583  
フリーダイヤル

# キャリアデザイン 人生のトランジション・マネジメント

## 人生の三大決断

誰と共に生きるのか、どこで暮らすのか、どのような仕事をするのか。これらは最重要的選択なはずですが、偶然性に支配されます。

つまり仕事にしても「たまたま今の仕事に出会って続いている」状態の人が多いのではないでしょうか。

職業は「止まって、観て、将来の構想から選択する」ことが必要です。

多くの人は今の仕事を再選択することになるかもしれません。それも意味があります。

## 転機のマネジメント

人生は安定期と移行期の繰り返しです。

実は10年以内に一度は転機がやってきます。ましてやジェットコースターのようなセミナーを受講すると人生の転機が促進されるのです。

人生の転機では職業上の決断が問われることになります。例えば管理職になる。エキスパートを目指す。親の介護のためにフレックスタイムの仕事を選ぶ。やってみたかった仕事を選ぶ。個人事業主になる。法人を設立する。家業を継ぐ。あるいは廃業する。

状況がどうであれ、ライフデザインを無視してのキャリア変更は危険です。

出たとこ勝負や運任せではなく、**将来構想に基づいて望ましいキャリア（＝職業経験の旅）を形成していくことが大事です。**

**キャリアとは働くことにつわる生き方の積み重ねのこと**を言うのです。つまりあなたのビジョンに関係しているのです。

本講座では、大企業にも採用され好評を得ているテキスト「セルフコーチングで描くキャリアデザイン」を使って、2ヶ月間あなたのキャリアデザインを完成させましょう。運任せから、幸運を引き寄せる人生に。

### 田近秀敏 プロフィール

株式会社リーダーシップチーム・コンサルティング代表取締役

早稲田大学政治経済学部卒業。経営コンサルタント。

(財)松下政経塾指導塾員／米国NLP協会公認トレーナー／PHP研究所 研修講師

著書：『実践ビジネスコーチング』(PHP研究所)

訳書：『『仕事が出来る人』の会話術』(PHP研究所) / 訳書：『チームコーチング』(英治出版)

監修：『ロバート・ディルツ博士の才たちのNLP戦略』(Voice刊) / 監修：『NLPタイムラインセラピー』(Voice刊)



## セミナーコンテンツ

### 1. キャリアコーチングとは

- キャリアを考える
- キャリア開発とは何か
- キャリアの必要性
- セルフコーチングと基本プロセス

### 2. 問題意識を明確にするステップ

- 問題意識とは何か
- 成功とは何か
- キャリアについて全般的に振り返る
- キャリアについて考えるときの基盤

### 3. 過去の完了のステップ

- 過去を完了する
- 成人期（30～45歳）の特徴と課題
- 壮年期（45～60歳）の特徴と課題
- ライフサイクルで人生を振り返るほか

### 4. 現状認識のステップ

- 現状を認識する
- 現在地を多面的に理解する
- 6つのレベルで現状を捉える
- ニューロロジカルレベル

### 5. ライフデザインのステップ

- ライフデザインとは
- ライフデザインのステップ
- 人生の基本方針を作る
- 仕事の選択や思考に影響を与える  
心理的プログラム1

### 6. キャリアデザインのステップ

- キャリアの方向を見る
- キャリアデザインとジレンマ
- 仕事の選択や思考に影響を与える  
心理的プログラム2

### 7. 適切な目標設定のステップ

- 目標設定のステップ
- 中期的な目標を設定する
- 短期的な目標を設定する
- エンプロイアビリティを高める
- 時間を管理するほか

### 8. 部下をキャリアコーチングするときのポイント

- 基本的なスキル
- 知覚差異の活用
- 適切な目標と成果の設定