

経験から知る「強み」発見研修

元海上自衛官（1等海佐）が登壇

再就職支援の実務経験 × キャリア支援の専門性 × 教育実績

このようなお悩みありませんか？



自分の「強み」をうまく言葉にできない



経験を次の仕事にどう活かすか迷っている



これからの働き方を考えるきっかけがほしい



経験を書いて終わらない 実践型プログラム

記憶に残る3つの仕事を、これから活かす。自分の経験を振り返り、強みを自分の言葉にする

1



経験を振り返る

記憶に残る仕事と、自分の行動を書く

2



強みの候補を探す

工夫やこだわりを読み解き、根拠を確かめる

3



これから活かす

強みを一文にして、次の行動を決める



一人ひとりの経験に、焦点を当てる

大きな成功体験でなくても大丈夫。1つの経験から始められます。共有は任意。本人が納得できる言葉を大切にします。



対象：
仕事経験を振り返りたい方



標準90分 | 個人ワーク中心



紙と筆記具で参加可能

研修で持ち帰るもの



経験を整理した
ワークシート



経験を根拠にした
強みの一文



これから試す
具体的な行動

生成AIは希望者のみ、整理の補助として利用できます。

経験の振り返りを支援するプログラムです。能力や適性を判定する診断ではありません。

