（中堅職員コース）　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　**グループ番号【　　　　】　　受講者番号【　　　　】**

私のキャリアデザインシート（挑戦目標とアクションプラン）

所属： 氏名： 作成日：

|  |
| --- |
| １．この研修で学んだこと、気づいたこと（箇条書きで記述する） |
|  |
|  |
| ２．めざしたい職業人としての自己イメージ（４つの問い） |
| ➀できることは何か（持ち味・能力） | ②やりたいことは何か（動機・欲求） |
|  |  |
| ③意味を感じることは何か（志・価値観） | ④どのような関係をつくり、活かしたいか（関係性） |
|  |  |
|  |
| ３．私のキャリアメッセージ（いまの気持ち、これからの私） |
|  |
| ４．私のキャリアビジョン（5年後、10年度、さらに中長期の視点での職業人生経路の到達イメージ） |
| ➀利用者や家族との関わりについて |
|  |
| ②組織やチームのメンバーに対して |
|  |
| ③地域や関係機関との関わりについて |
|  |
| ④自身の能力開発や資格取得について |
|  |
|  |
| ５．当面の重点目標とアクションプラン（1年から3年をめどに２～３項目設定する） |
| ➀重点目標項目（具体的に、明確に） | ②アクションプラン（どのレベルまで、いつまでに、どのように等） |
|  |  |
|  |
| ６、上司からのアドバイスコメント（１から５の報告を受け、コメント・励まし、支援等を自由にご記入ください） |
|  |
| 上司コメント | 所属： | 役職： |
| 氏名： | 記入日： |