**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）**

**受講番号　　　　所属　　　　　　　　　　　氏名　　　　　　　　　作成日　　年　　月　　日**

**Ⅰ．研修の振り返り**

|  |
| --- |
| 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） |
| 1. 出来ることとは何か（持ち味・能力）
 | 1. やりたいことは何か（動機・欲求）
 |
| 1. 意味を感じることは何か（志・価値観）
 | 1. どのような関係をつくり、生かしたいか(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） |
|  |

**Ⅱ．キャリアデザインシート**

|  |
| --- |
| ４．私のキャリアビジョン（５年後、１０年後、さらに中長期の視点での職業人生経路の到達イメージ） |
| ①利用者や家族との関わりについて |
| ②組織やチームの一員として |
| ③地域や関係機関との関わりについて |
| 1. 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） |
| 1. 重点目標（具体的に、明確に）
 | 1. 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） |

**Ⅲ．上司からのアドバイスコメント**

|  |
| --- |
| ○報告を受け、励まし、アドバイス等のコメントをご記入ください |
|  |
| 所属： |
| 役職： | 氏名： |