

令和5年度鳥取県版
キャリアサポート事業

[ビルドアップ]

Build UP

キャリア継続形成プログラム

企業が抱える課題「人材確保」の解決に。
子育て世代を応援している企業イメージの醸成に。
企業として、少子化対策の一環に。

期間

令和5年9月~12月

職場復帰した女性へのアンケート

「仕事に復帰する前に不安はありましたか?」の質問に、**50名近くの全員が「はい」と答えました。**

円滑な育休復帰及びキャリアの継続形成のために。

専門家の助言指導のもと、スムーズな職場復帰のために必要なスキル等を習得するためのプログラムをご用意致しました。現在育休取得中の社員様がいらっしゃる企業様は、どうぞご活用ください。

[プログラム内容]

- 育休中の不安を4つのカテゴリにわけ、各テーマにそった講座を実施 (全8回:講座詳細は裏面にて)
- 育児休業復帰した女性に対するアフターフォロー (相談支援)

Build UP

[ビルドアップ]

キャリア継続形成プログラム

講座一覧

各回 10:30 - 12:00 | 90分 | 定員 10名 (先着)



開催日	テーマ	講座内容
9/15 (金)	① ガイダンス	Build UPの初回ガイダンスと自分を視覚化するワークショップ。
9/25 (月)	② 身体ケア	産前産後の女性のホルモンバランスによる心身の変化、更年期の身体について知識を深め、復帰後や将来のための健康管理(セルフケア・セルフメンテナンス)を学ぶ。 
10/13 (金)	③ 家庭をまわす	アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み、偏見)を知り、他者との関りの中でのストレスを軽減する方法を学ぶ。
10/27 (金)	④ 仕事をこなす	仕事とプライベートを自分でマネジメントする考え方を学ぶ講座。自分らしく子育て、家庭、仕事のバランスを考え 復帰後の自身の生活をイメージする。(自身のモチベーションとなる源、価値観、強みや弱みを知る)先輩ママと復帰前ママの交流会で、復帰後に起こりうる困りごとや失敗談、その対策方法を教えていただく。
11/13 (月)	⑤ 仕事をこなす	自治体の子育て施策について情報提供・意見交換会 
11/29 (水)	⑥ 能力向上	漠然とした復帰に対する不安を明確にし、自己分析を行い「これからどうしたいか」「これからどうなりたいか」自己理解を深める(マインドセット)。キャリアデザインを描き、自身のこれまでのキャリアを振り返る、復帰後や将来働き続けるためのキャリアをイメージし自身で設計する(意識醸成)。
12/ 8 (金)	⑦ 能力向上	困りごとを解決するための物事の優先順位のつけ方、やること・やらないこと(他者に頼むこと)を決める、自身の考えを整理する等の考え方を学び他者との円滑なコミュニケーションに繋げる(ロジカルシンキング)。
12/18 (月)	⑧ 能力向上	未来志向の人材になる。データサイエンス・DX・UX・AIの基礎知識を学ぶ(スキルではない)ことで、会社の未来に貢献できる人材となる。自社で活用できることがあるかイメージをする。 

※プログラム内容は途中で変更となる場合もございます。

プログラムへの参加申し込みはこちらにご連絡ください。

- ※参加を希望される育児中の従業員数をお知らせください。
- ※定員約10名程度(先着順)
- ※参加費は無料 ※オンライン参加可能(鳥取県内どこからでも参加可能です)
- ※全8回申し込みされた方で参加ができなかった場合はアーカイブ配信あり

申し込み/
問い合わせ先

Tottori Mama's (担当/中井)

TEL:090-6834-6144

E-mail: tottorimamas@gmail.com



出産や育児中の孤立防止のために。産後の仕事復帰のために。鳥取県が女性のキャリア支援のためにはじめた事業です。

- ・公式LINEアカウントでの情報発信やつながりの構築
- ・キャリア継続形成への取り組みに対するアドバイス
- ・職場復帰後のアフターフォロー などをしています。

ママたちに、不安のない未来を。



Build UPの
取り組みなど
詳細はコチラ