

# Light up my way.

～人生100年時代の選択力・表現力・行動力を高める3DAYSプログラム～

講師



人生100年時代...そんな言葉をよく耳にするようになりました。

リンダ・グラットン氏の著書「LIFE SHIFT」で提唱している概念ですが、2007年生まれの人の約半数が**107歳まで生きると推測**され、より長く働き続けることが必要になってくると言われています。また、テクノロジーの進化やAIの導入なども進み、少なからず仕事の仕方や働き方なども影響を受けて変化を求められています。

今、私たちはこれまで以上に**自分のキャリアや人生について主体的に考える**ことが求められています。そんな中、社会人向けのビジネススキル講座やセルフマネジメント講座、キャリアコーチング事業を展開している株式会社ルバートと名城大学がコラボし、**学生と社会人が共に学び合う機会としてこの講座を企画**しました。この講座では、**自分のキャリアや人生をデザインする**為に必要な**「自分の判断軸を明確にする力」と「実行する力」、そして周りの人に理解を求め、刺激や協力を得る為の「伝える力」**の習得を目指します。

## ◆こんなことが得られます

1. 自分の価値観をもとにした、キャリアや将来を設計する際の具体的な判断軸
2. 未来の5つの選択肢
3. 選択した未来を実現するための64の行動アイデア
4. 人に伝えるためのコンサル流のプレゼンスキル

## ◆カリキュラム

### <DAY1> 選択する為の判断軸を見つける(2/6)

1. 概要説明
2. 今の自分の状況を俯瞰してみる
3. 自分の判断軸を見つける
4. 未来を描いてみる
5. 判断軸を満たす行動アイデア出し
6. まとめと次回までのインターバルワーク説明

### <DAY2> 選択肢の創造と表現方法の習得(2/7)

1. 自分の判断軸の再整理
2. 未来の選択肢を拡げる
3. プロトタイピングの検討
4. ネットワークづくり
5. 表現方法の習得
6. まとめと次回までのインターバルワーク説明

### <DAY3> 表現の実践と行動に繋げる準備(2/27)

1. インターバルワークの振り返り
2. 自分の判断軸の再整理
3. プロトタイピング体験の共有
4. 仮置き未来を選択し、具体化する
5. アクションプランニング
6. まとめ

## ◆こんな方におススメ

1. 集中的に時間をとって自分の将来を考え、新たな道筋を見つけたい人
2. 将来について、理想を思い描くだけでなく、具体的な行動をスタートしたい人
3. 本当に自分に合う会社や仕事って何だろう？と感じている人
4. 自分の考えを整理し、人に伝える為のスキルを身につけたいと考えている人

## ◆対象：社会人、学生

全日程に参加する方を優先したいですが、参加できない日がある方は相談してください。

## ◆費用：名城大学在学学生 無料

社会人 23,000円 (特別価格 通常43,000円)

## ◆会場：オンラインzoom

名城生  
申込先→



社会人・  
他大学学生  
申込先→

