

立命館生協 自己分析ワークショップ



[キャリア形成支援]

取り組み概要

日時：10/29(土)、11/15(土)
場所：Zoom
参加者数や組合員の反応：
2日間合わせて26名の参加があった。
個別のプロファイリングの反応も良好。

背景や概要：9月に開催された将来について考える会から、実際に行動を起こしてみる場として自己分析ワークショップを開催。自己分析にはSEQを使用し、自身と向き合うことができるような内容となっていた。

組合員が自身と向き合う時間を



大学生協オリジナル
自己分析
ワークショップ

2年後、3年後の自分はこうなっていると思いますか？
2年後、3年後の自分を想像してみてください。
「自分にはまだ早い」と思いませんか？
「自分にはまだ早い」と思いませんか？
「自分にはまだ早い」と思いませんか？

Zoom | ONLINE WORKSHOP

①10.29 ②11.15 13:00-16:30

13:00-14:00 SEQ読み方セミナー
14:00-16:00 モチベーショングラフの作成
16:00-16:30 アウトプットまとめ

3,500円

POINT.1

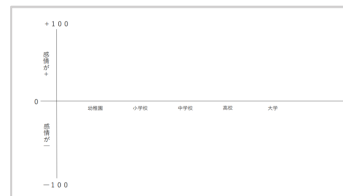
就職活動を始める第一歩

これから就職活動を始めていく2回生に向けて、自己分析ワークショップが開催されていました。「自分にはまだ早い」と他人事のように捉えず、自身を見つめ直してもらうような内容となっていました。このワークショップには、将来について考えることはできたけど、何から始めたらよいかわからない、という組合員が多く参加しているようでした。そのような組合員に対して、具体的な一歩を提案することができます。

POINT.2

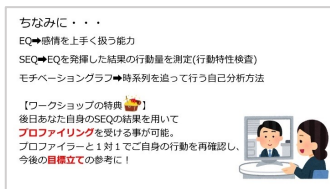
SEQで伝える自己分析の必要性

このワークショップでは、SEQを活用した自己分析が行われていました。事前に受診したSEQの解析を行い、モチベーショングラフに関連付けることで、自身の人生を振り返っていく時間となっていました。さらに、行った自己分析は全体の場で共有し合っていました。SEQを通して、組合員に自分自身のことを知り、分析することの大切さを感じてもらうことができていました。インプットとアウトプットを大事にしたワークとなっています。



POINT.3

プロファイリングでなりたいたい姿を支援



ちなみに・・・
EQ⇒感情を上手く扱う能力
SEQ⇒EQを発展した結果の行動量を測定(行動特性検査)
モチベーショングラフ⇒時系列を辿って行う自己分析方法

【ワークショップの特典】
後日あなた自身のSEQの結果を用いて
プロファイリングを受ける事が可能。
プロファイラーと1対1でご自身の行動を再確認し、
今後の目標立ての参考に！

ワークショップには特典として、SEQの結果を用いたプロファイリングの受講がついてくるようになっていました。立命館生協職員のプロファイラーと1対1で自身の行動を再確認することで、今後の目標立ての参考にってもらうための時間となっていました。一度の説明会だけでなく後日に個別対応を行うことで、より丁寧なキャリア形成支援が可能となっていました。組合員一人ひとりのなりたいたい姿を把握し、寄り添うことができています。

