ダイバーシティ

『時間』という最大の資産を活用する

ライフ・ポートフォリオセミナー

～ sustainableな働き方のために～

参加対象:
20代後半～40代の女性社員

所要時間:
1日(7～8時間)

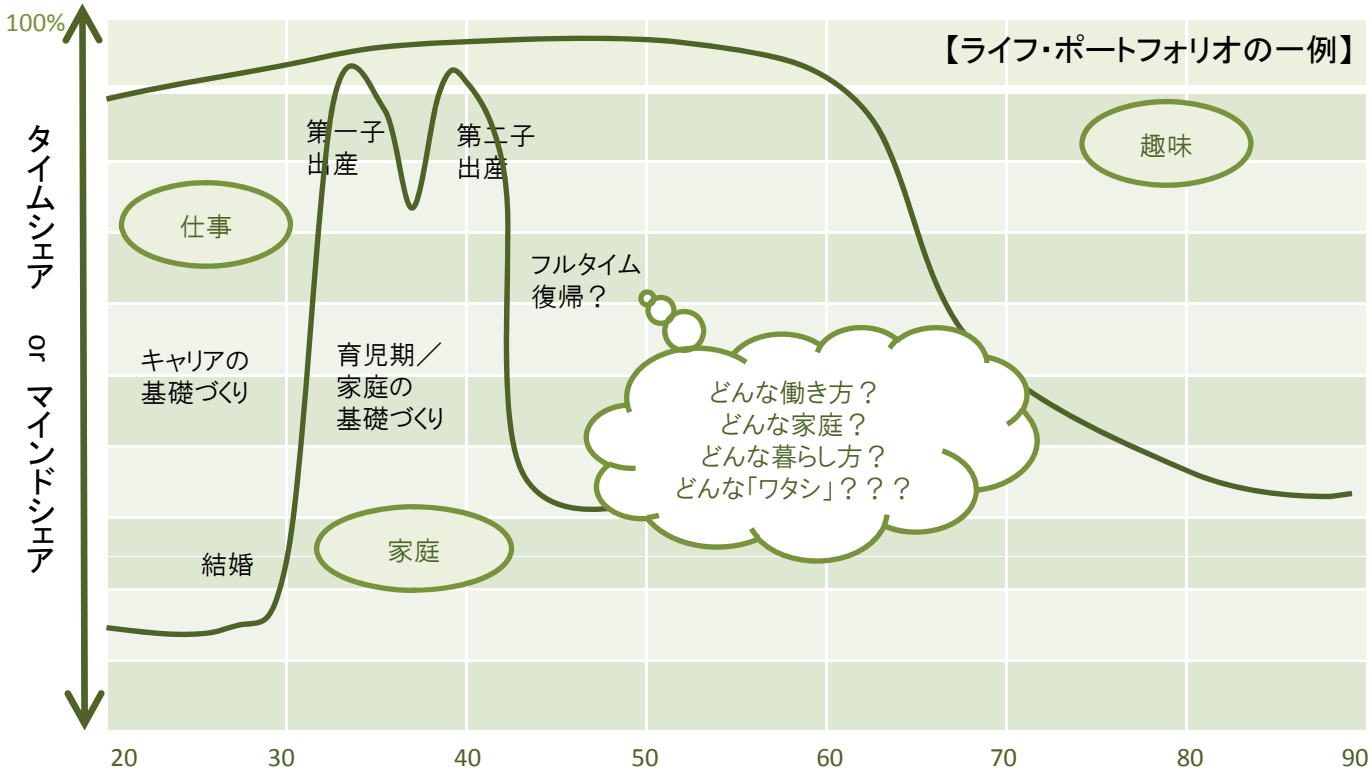
ライフ・ポートフォリオを設計する

仕事・家庭・趣味・ボランティア・・・・人は、**さまざまな場所で、さまざまな役割を担いながら、『時間』を運用**しています。“今”という時間は、過去の時間の投資の結果です。そして、結婚・出産・転職といったさまざまなライフイベントを通じて、自分の時間のポートフォリオ配分～**『ライフ・ポートフォリオ』は大きく変化**していきます。

ライフステージごとに自分自身の目指す働き方や家庭の在り方を考え、その実現を目指す。それが、ライフ・ポートフォリオ設計です。

ロングタームでのライフ・ポートフォリオ設計

これからの一生で、いつ、何を実現したいか？
そのためには、人生の各ステージで何にどのように時間を配分しなくてはならないか？
自分自身が実現したい“夢”をプロットしながら、自分のライフ・ポートフォリオを設計します



ライフ・ポートフォリオの要素

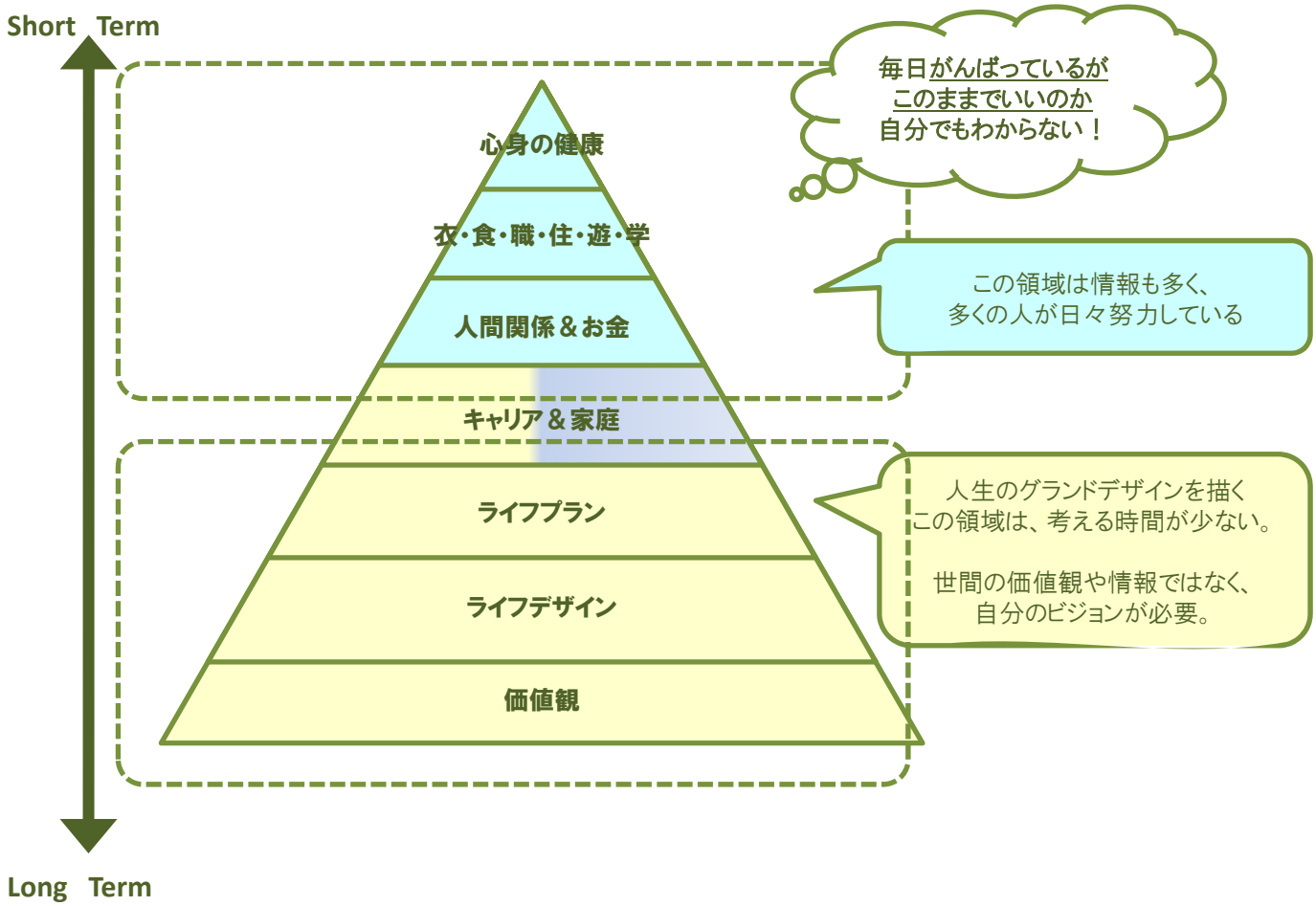
女性は、結婚・出産により、ポートフォリオが大きく変化するため、キャリアと家庭を両立するためには、戦略的にライフ・ポートフォリオを構築する必要があります

■ ポートフォリオの要素

仕事 (メンバー／マネジャー／etc)
家庭 (妻／母／子／嫁)
個人 (女性／趣味人／友人etc)
社会 (ボランティア／自治会／etc

自分はどの要素を大切にするか？
40代・50代はどのようなポートフォリオにしたいのか？
それにはどのような『働き方』『家庭』『パートナー』が必要なのか？
あるいは不必要なのか？
「ライフデザイン」を考えないままキャリア構築に邁進しても、途中で息切れしたり、目標を見失ってしまいます。

ロングタームライフ・ポートフォリオのポジション



プログラム進行例

時間	モジュール	説明
AM	オープニング	アイスブレイク、研修の目的
	ライフポートフォリオとは	・ひとりの人が担うさまざまな役割 ・時間を「運用する」という考え方 ・「私」はどんな一生を送りたいか？
	一生の中で実現したいことを考える	セルフワーク 「一生でやりたいこと100個」
PM	ライフ・ポートフォリオ設計	・セルフワーク 「やりたいことを人生にプロットする」 ・20年後・30年後につながっているか？ ・ライフ・ポートフォリオのストーリー － 「仕事」と「家庭」と「自分自身」 ・キャリア～お金があって、初めて実現できること ・家庭～夢を実現するためのチーム ・「自立」の意味と価値 － マイルストーンとなる「戦略目標」 ・これから10年間の戦略目標とは ・セルフワーク 「戦略目標のピックアップと実現へのアクション」
	まとめ	人生を豊かに楽しむために