

# これからのキャリアと ライフの「軸」を考える ライフデザインセミナー

開催費用  
無料

「持続的なキャリア形成」「キャリアとライフのオーナーシップ」  
これらは誰にとっても大切なテーマです。  
このプログラムでは、若手社員を対象にこれからのキャリアとライフ、  
生き方を見つめ直す機会をご提供します。



## プログラム概要

- 01** キャリアとライフデザインに関する基礎知識  
キャリア、ライフ、ヘルスケアに関する知識を得ていただきます
- 02** ライフデザイン・ワークショップ  
カードを用い、将来の選択肢に関する思考トレーニングを行います
- 03** ケーススタディ/Q&Aセッション  
講師の実例を通して、人生やキャリアの選択について考えます
- 04** グループワーク・共有  
参加者同士で気づきや学びを共有し、多様な選択肢や価値観に触れます

## 開催概要

- 開催日** 2026年内のご希望の日程に基づき調整、90分程度
- 会場** 貴社オフィス、オンラインなど
- 対象** 県内で働く10代～30代の若手社会人
- 定員** 各回30名程度

## 開催するメリット

MERIT 01



### 人材定着

ライフとキャリアの両立を前向きに捉え、中長期的に活躍し続けるマインドセットを形成する

MERIT 02



### モチベーションアップ

「自分の大切にしたいこと」を言語化することで、会社を「自己実現の舞台」として再定義し、帰属意識を高める

MERIT 03



### 当事者意識の醸成

自分で考え決める力を養うことで、指示待ちではなく、主体的に取り組む姿勢を促進

主催：長野県、受託事業者：信濃毎日新聞社、セミナー運営：コネヒト株式会社

## 問い合わせ先

ライフデザインセミナー事務局  
[メール] lifedesign@shinmai.co.jp  
[電話] 026-236-3355 (平日10～16時)

## お申し込みはこちら

右記二次元コードからお申し込みが可能です。  
※事前申し込み制

