

目次

はじめに 2

第一章

働き方を考える・キャリアデザインとは

9

キャリアとは人生全般を視野に入れた「働き」であり自分の人生そのものである

10

キャリアデザインは自分にしかできない

11

キャリアデザインが必要になる社会の背景

12

企業と雇用者の変化

働き方改革のジレンマ

14 13

第二章

自分を深く知って自分らしい働き方を考える

17

自分の傾向を知る テスト①

21

自分の傾向を知る テスト②

26

自分のエニアグラムタイプを知る

30

タイプ確認で誤認しやすいタイプの説明

35

第三章

仕事のやる気ポイントって

43

各タイプの価値観と動機

46

第四章

キャリアデザイン初めの一步 管理職になった方がいい？

75

三つの知性から知るストレス時の反応の傾向

《感情のグループ タイプ2・3・4》心と結びつき感情を優位に働かせる

《思考のグループ タイプ5・6・7》頭と結びつき思考を優位に働かせる

《本能のグループ タイプ8・9・1》身体と深く結びつき行動を優位に働かせる

79

81

89

96

第五章

本当にしたいことができる？

105

意欲をコントロールして新しい行動パターンを得る

109

第六章

終わりは始まり

117

不安をコントロールして新しい視点を持つ

121

第七章

自分の価値をどう作る？ どうとらえる？

135

キャリア・アンカー

140

第八章

ワークスタイルのケーススタディを知る

143

参
考
文
献

お
わ
り
に

171 170