

「自分にあったセカンドキャリアを見つけ出す」

動画ワークショップ

～ワークブック～

キャリアコーチ

メテ・ヤズジ

国際コーチ連目 (ICF) 認定資格プロフェッショナル・サーティファイド・コーチ (PCC)

米国CTI認定 プロフェッショナル・コアクティブ・コーチ (CPCC)

心理学修士 (MSc)、経営学修士 (MBA)

昔、未来

1. 子供や若い頃の夢は何でしたか？

-
-
-

2. 60歳以降、何を一番楽しみにしていますか？

-
-
-

人生：今まで

重要度	要素	満足度 (最低 0 - 5 最高)	理由
	仕事での達成感		
	家族との時間		
	友人との時間		
	社会や地域貢献		
	学び		
	お金		
	遊び		
	健康		
	趣味など		
	外国、外国語		

人生：これから

重要度	要素	満足度 (最低 0 - 5 最高)	理由
	仕事での達成感		
	家族との時間		
	友人との時間		
	社会や地域貢献		
	学び		
	お金		
	遊び		
	健康		
	趣味など		
	外国、外国語		

セカンドキャリアの優先順位

1. 働く上でお金以外に得たいことは何ですか？

-
-
-
-

2. 仕事を通して提供したいものは何ですか？

-
-
-

それは誰のためにですか？

セカンドキャリアの準備について

1. 準備として何が考えられますか？

-
-
-

2. 一番初めのステップは何ですか？

-