

本ワークシートはdoda会員限定コンテンツです。
本ファイルの二次利用や詳細内容のSNS・Webサイトへの
投稿等は固くお断りします。無断利用が発覚した場合、
著作権侵害として対処することがあります。

ワークシート

転職を成功に導くための
自己分析セミナー



株式会社セルフランセンデンス

ワークシート1「WILLの明確化」

① 転職を考えたきっかけについて記載してください。

② 今までやりがいを感じた経験はありますか？ また、その経験のどんなところが自分のやりがいにつながりましたか？

③ 漠然とでもいいので、将来、どんな自分になりたいですか？ また、その理由は？

④ 自分がやってみたい/興味がある仕事や、逆にやりたくない/興味がない仕事はありますか？ また、その理由は？

⑤ 上記を踏まえ、自分がやりたいこと、志望している業界、職種、企業について気付いたことを記載してください。

ワークシート1「WILLの明確化」 記載例

① 転職を考えたきっかけについて記載してください。

- ・人の成長に携わる仕事を通じて、自分自身の専門性を高めて成長してみたいと思ったから
- ・今の仕事が嫌だというわけではないけれど、もっと専門的に人を育てることをしてみたいと思い、それができる環境に飛び込みたいと思ったから

② 今までやりがいを感じた経験はありますか？ また、その経験のどんなところが自分のやりがいにつながりましたか？

- ・OJTトレーナーとして、新人のキャリア相談に乗った時に、やりがいを感じた
- ・新人と二人三脚で成長していけることや、新人の成長を見守れることが特にやりがいにつながったと思う

③ 漠然とでもいいので、将来、どんな自分になりたいですか？ また、その理由は？

もっと人の成長を支えられる人材になりたい

(誰かに何かを教えることや、教えた相手が成長していくことが自分にとってのやりがいだと思うから)

④ 自分がやってみたい/興味がある仕事や、逆にやりたくない/興味がない仕事はありますか？ また、その理由は？

- ・やってみたい仕事: キャリアカウンセラー、人材育成、企業の人事担当(人材育成や人のキャリアを支えることに興味があるから)
- ・やりたくない仕事: 現職と似たような仕事(現職と似たような仕事なら、わざわざ転職する必要もないと思うから)

⑤ 上記を踏まえ、自分がやりたいこと、志望している業界、職種、企業について気付いたことを記載してください。

- ・「人の成長」が自分にとって大事なキーワード
- ・今の仕事を何となく続けるよりも、キャリア支援や人材育成の領域で専門性を高めたい
- ・自分がかかわったことで誰かが成長する姿を見れることが、自分にとってのモチベーションの1つ

①ご自身の強みをできるだけ多く記載してください。

②上記の中から、自分が現在志望している業界、職種、企業に活かせそうなものを選び、具体的なエピソードを交えて説明してください。

ワークシート2「CANの明確化」 記載例

①ご自身の強みをできるだけ多く記載してください。

- ・関係構築力
- ・論理的思考力
- ・メンバーへの働きかけ、巻き込み力
- ・計画性
- ・リーダーシップ

②上記の中から、自分が現在志望している業界、職種、企業に活かせそうなものを選び、具体的なエピソードを交えて説明してください。

(例: ホテルスタッフから営業職への転職を考えている場合)

・関係構築力

⇒お客様の様子やお話の内容から、記念日に思い出の地である当ホテルに宿泊してくれたことを察知し、過去の滞在記録を調べ、当時気に入ってくださったと記録に残っていた夕食時の演出をサプライズで行った。また、サービスプレート、記念撮影などで素敵な滞在のお手伝いをし、「また来年も来ます」とお言葉をいただいた。このことから、お客様との言語・非言語のコミュニケーションを通じて、隠れたニーズを察知して、お客様の満足に繋がれることが、私の強みである。

ワークシート3「MUSTの明確化」

①下記の“人が仕事に求めている14の労働価値”の中で、自分に当てはまるものすべてにチェックをつけてください。

②チェックをつけた項目の中で上位3つに、優先順位をつけてください。

NO	労働価値	詳細
1	能力の活用	自分の能力を発揮できること
2	達成	良い結果が生まれたという実感
3	美的追求	美しいものを創りだせること
4	愛他性	人の役に立てること
5	自律性	自律できること
6	創造性	新しいものや考え方を創りだせること
7	経済的価値	たくさんのお金を稼ぎ、高水準の生活を送れる
8	ライフスタイル	自分の望むペース、生活ができること
9	身体的活動	身体を動かす機会が持てること
10	社会的評価	社会に仕事の成果を認めてもらえること
11	冒険性	わくわくするような体験ができること
12	社会的交流性	いろいろな人と接点を持ちながら仕事ができること
13	多様性	多様な活動ができること
14	環境	仕事環境が心地よいこと

①自分に当てはまる労働価値

②優先したい上位3つの労働価値

1位

2位

3位

(参考:ドナルド・E・スーパー、「仕事の重要性研究」(Work Importance Study) 14の労働価値)

③上記①②を通じての学び・気づきを記載してください。