

ミアビータ

m e a v i t a

報道関係者各位

Press Release
2023年2月28日

40代からのキャリア形成、自分らしさや強みの再発見をする オンラインワークショップ 『私らしさの探求～ストレングスファインダー®× ウェルビーイング～』を実施



(ワークショップの当日の様子)

40代からのキャリアをサポートする株式会社ミアビータ(以下、当社、本社：東京都渋谷区、代表取締役 中安加織)は、2023年2月26日(日)に、会員向けのワークショップ『私らしさの探求～ストレングスファインダー®×ウェルビーイング～』を実施致しました。

昨今、人の能力やスキルを一種の資本として捉え、人材の価値を最大限引き出すことで、中長期的に企業価値を向上させる人的資本経営が注目を集めております。

当社は、ミドル世代の女性を中心にキャリアや子育てなどライフスタイル全般の悩みについて専門家がサポートするキャリア創造サービス「ミアビータ」を展開する中で、会員の皆様のキャリア支援はもちろんのこと、個人スキル向上につながるサポートもしております。

その内の一つの取り組みとして、毎月異なるテーマ・専門家を講師に迎えワークショップを実施しております。

ミアビータ

m e a v i t a

今回は『私らしさの探求～ストレングスファインダー®×ウェルビーイング～』をテーマに、ストレングスファインダー®&マインドフルネス&回復志向コーチとしてミアビータの専門家としてもご協力いただいている石崎勝俊氏をお招きし、ワークショップを実施致しました。

ストレングスファインダー®(現：クリフトンストレングス®)は、その人の無意識の思考、感情、行動を分析するもので、そこから自分の資質を見出すことができます。自分の強みや資質を知るといふ自己分析を徹底することによって、目標や夢が明確化され、より自分らしい人生の第一歩につながります。

“次世代へつなぐ新たな社会を創る”という ミッションのもと、「すべての人が、自分らしさを発揮しながら働ける仕組みを創る」、「多様性を大切にし、個の自律、個性の発揮ができるサービス、組織づくりを行う」を掲げる当社にとって、自分らしさ、自分の資質の再発見につながる一助になればと思い、今回のテーマを選択致しました。

当日は、オンラインでも対話を意識したワークショップで、参加者の方が話しやすいよう、何事も肯定的に楽しむことを重視しながら、アイスブレイクを踏まえ、下記のテーマで進行しました。

テーマ1：「日本らしさから私らしさを考える」

ウェルビーイングの研究が先行しているのは西洋ではあるが、東洋と西洋で生活習慣や価値観が異なるため、文化や時代によってウェルビーイングの捉え方も変わってきます。そこで、日本のある文化に着目しウェルビーイングを考えるワークを行いました。

参加者の方々にグループを作り、今暮らしている日本における自身のウェルビーイングを定義するために、ある日本文化の視点から自身のウェルビーイングにつながるテーマを共有し合い、私らしさの発見をしていただきました。自分がワクワクするようなテーマの共有であったため、対話が絶えず、非常に明るい雰囲気でのワークショップは進行しました。

テーマ2：「ストレングスファインダー×ウェルビーイング」

自身の資質に合ったウェルビーイングを考えていただく機会として、ストレングスファインダーを活用し、ワーク資料の自身の TOP5 の資質を読み込み、自分のウェルビーイングを考えていただきました。その上で、参加者のみなさんでウェルビーイングを高めるためのアクションを考えるブレストを実施。私らしくいるために、自分のウェルビーイングについて向き合ってくださいました。

意識しないと気づきにくい自身の価値観や行動指針、才能に気づく方が多く、また自分にはない資質を理解することで、ビジネスやプライベートシーンにおいて、自分に合ったパートナーの相性の理解につながる、自分を知る非常に良い機会となりました。

ミアビータでは、企業や自治体様からの研修やワークショップ開催のご依頼も承っております。ご要望をお伺いした上で、専門家をアレンジ、研修・ワークショップの内容も「キャリア自律」「女性活躍推進」「産前産後・育休取得」「ウェルビーイング」など柔軟にカスタマイズして開催が可能です。

社員のパフォーマンス最大化、離職率低下、女性活躍推進、健康経営、人的資本経営など会社

ミアビータ

m e a v i t a

の人材課題を解決したい経営者や人事部のみなさま。
地方創生や地方移住の施策として、キャリア支援や起業・複業支援を導入したい自治体ご担当者さまがいらっしゃいましたら、お気軽にお問い合わせください。

▼お問い合わせはこちら

<https://meavita.jp/inquiry/>

☑株式会社ミアビータ 会社概要

本社所在地：〒150-0002 東京都渋谷区渋谷二丁目 19 番 15 号宮益坂ビルディング 609

代表取締役：中安加織

設 立：2022 年 9 月 1 日

事業内容：ミドル世代のキャリア支援

研修、セミナー、講演会などの各種催事の企画、立案、実施、運営及び

それらに関するコンサルティング業務

人材育成、職業適性、能力開発のための教育及びカウンセリング業務

アウトソーシング事業の受託及び請負

人材紹介事業