

自分らしい働き方セミナー  
キャリアの棚卸しワークシート

氏名： \_\_\_\_\_

① 現在の1日の過ごしかた

起床

就寝

--	--	--

12:00

② 働き始めた場合の過ごしかた（予想）

起床

就寝

--	--	--

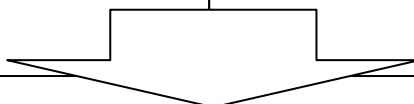
12:00

③ 自分の振り返りと働き方

好きなことはなんですか？

できることはなんですか？

やりたいことはなんですか？



どんな働き方をしたいですか？（方法と時期）