

# ワークライフバランス研修

## 1. 研修の目的

ワークライフバランスとフォロワーシップの考え方を理解し、仕事に対して目的を持って前向きに取り組めるようモチベーションを高めます

## 2. 研修内容

対象者:全職員

	内 容
9:00	<b>1. ワークライフバランスを考える</b> ～公私ともにやりがいをもって過ごすために、 仕事とプライベートの充実のさせ方を考える～ 1) ワークライフバランスの考え方を理解する 2) 自分の満足度や価値観を客観的に振り返る
12:00	<b>2. 目標となる「ありたい姿」を考える</b> ～話し合いの効果的な進行技術であるファシリテーションスキルを 使いながら、自分の「職場でのありたい姿」を明確にする～ 1) 「自分達のありたい姿」について、グループでアイデアを出す 2) 「As is (現状)と To Be (ありたい姿)」のフレームワークを使い、 求められる要因を確認する 3) 具体的な仕事の取り組み方 (PDCA) への活用法を考える 4) 振り返り
13:00	<b>3. 上司に信頼されるには?</b> ～上司の期待に応える仕事の進め方や意見の伝え方を身に付ける～ 1) 感情と事実を区別する意見の伝え方 (客観的) 2) ストレスをためない気持ちの伝え方 (主観的) 3) 仕事に前向きに取り組む方 (プラス思考の応用法) 4) 実習および振り返り
	<b>4. 後輩に尊敬されるには?</b> ～後輩の真意を理解し、相手のモチベーションを高める指導法を身につける～ 1) 相手の自主性を引き出すポイント 2) タイプ別指導法 3) 上手な叱り方と褒め方 4) 実習及び振り返り
16:30	<b>5. 実行宣言</b> ～研修内容を振り返り、今後に向けて実行宣言を行う～ 1) 実行宣言 (プレゼンテーション)