

エンゲージメント向上研修

～自らの活力を生み出す、ワークエンゲージメント～

対象者：一般職員～中堅職員

1. 研修の目的

本研修は、日々の多忙な業務の中で見失いがちな「働きがい」を再発見し、自らの力で意欲と活力を生み出す（ワークエンゲージメントを高める）手法を習得することを目的とします。

受け身の姿勢から脱却し、自律的に業務や人間関係、仕事の意味づけを再構築する「ジョブ・クラフティング」の実践力を養います。

- ・ 仕事への主体性と意欲の向上：受け身の仕事から脱却し、自らの意味を見出す姿勢を醸成する。
- ・ セルフマネジメント能力の向上：心理的エネルギーを高める手法を習得する。
- ・ 個人の強み・価値観の再発見：自分らしい働き方をデザインし、自律的な成長意欲を高める。

2. 研修内容

	カリキュラム	詳細・得たい成果
3時間	【第1部】オープニング・自己理解(65分) ・ ワークエンゲージメントとは？ ・ ワークエンゲージメントの3要素(活力・熱意・没頭感) ・ なぜワークエンゲージメントが重要なのか 【ワーク1】ワークエンゲージメント自己診断チェックリスト 【ワーク2】強み発見ワーク 【ワーク3】価値観発見ワーク 【ワーク4】エネルギーマップ作成 【ワーク5】グループで共有 休憩(10分間) 【第2部】ジョブ・クラフティングの実践(75分) ・ ジョブ・クラフティングとは ・ ジョブ・クラフティングの3つの手法 1) タスク・クラフティング 2) 関係性クラフティング 3) 認知的クラフティング 【ワーク6】自分の業務棚卸し 【ワーク7】実務に即したケーススタディ 【ワーク8】自分の業務への応用 休憩(10分間) 【第3部】実践計画作成(40分) SMART 目標で計画を具体化する 【ワーク9】個人実践計画シート作成 【ワーク10】ペア共有とブラッシュアップ 【第4部】クロージング(10分間) 研修のまとめ 【ワーク11】3ヶ月後の自分への宣言	【ワーク1】ワークエンゲージメント自己診断チェックリスト ・ 現在の自分のワークエンゲージメント状態を客観的に把握します。 【ワーク2】強み発見ワーク ・ 自分の強みを6つのカテゴリーから再確認して、その強みを現在の仕事でどう活かせるかを考えます。 【ワーク3】価値観発見ワーク ・ 仕事で自分が何を大切にしたいかという価値観を探ります。 【ワーク4】エネルギーマップ作成 ・ 何があなたのエネルギーを「与える」のか、「奪う」のか可視化します。 【ワーク5】グループで共有 ・ 他者と共有することで気づきを深め、新たな視点を得ます。 第1部で確認した各自の自己理解の結果を活用します。 【ワーク6】自分の業務の棚卸し ・ 現在の業務を3つの視点で整理し、クラフティングの種を見つけます。 【ワーク7】係長職の実務ケーススタディ ・ 実務に即したケーススタディを通じて、解決策を多角的に検討します。 【ワーク8】自分の業務への応用 ・ ケーススタディから学んだことを、自分の業務に当てはめて考えます。 【ワーク9】個人実践計画シート作成 ・ 明日から実行できる具体的なアクションプランを作成します。 【ワーク10】ペア共有とブラッシュアップ ・ 他者の視点を得て、計画をより実行可能なものにします。 【ワーク11】3ヶ月後の自分への宣言 ・ 決意を言葉にすることでコミットメントを高める。