

Office AI ワークライフバランス研修の例 2

テーマ『 ワークライフバランスの理解を深める 』

【 研修時間 】 1 時間半

【 ねらい 】

ワークライフバランスの本来の意味を考え、一人一人が健康で生き生きと働き自己実現できる働き方ができるように考えていく。

【 内容 】

1 私たちの生き方、働き方

生きづらさ、働きづらさをみんな抱えている
働きざかりの人たちの病
優秀な人材が失われていくこと

2 ワークライフバランス事情

企業のこれからの課題 ・ ・ 人材育成、優秀な人材確保
従業員の意識 ・ ・ 「仕事が最優先」から「仕事も生活も優先したい」
企業、従業員どちらも必要不可欠（WIN—WIN の関係）なワークライフバランス

3 企業に必要な人材、自己実現できる働き方

健康であること ・ ・ 睡眠、食事をしっかりととり、ストレスと上手に付き合い自己管理能力をつける
付加価値創造能力をつける ・ ・ 豊かな想像力、広い視野、幅広い人脈を日常生活の中から身につける

4 ワークライフバランス実現のために

ワークライフバランス度チェックから問題点を把握
実現のための問題解決方法を学ぶ

5 よりよく生きていく

家族、友人、知人、近隣者などの方を大切にする
一日一日を大切に生きる
命を大切にする