

300-5	<b>ワークライフバランスマネジメント</b>
2 時間	
対象	社会人経験 3 年以上
効果	自分の時間を使うことは自分の命を使うことです。そのためには自分の使命を知り、自分自身をどうコントロールするかが問われます。生きがいのある豊かな人生を送るための考え方や生き方を学ぶことで、自分が何のために生き、何を大事にしたいのかを整理しやすくなります。
<p>■ 学習目標</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 自分の価値観と役割を整理する</li><li>・ 役割と時間のトレードオフ方法学び、ストレスを軽減する</li><li>・ 日々の仕事で時間を上手に使うための工夫の仕方を学ぶ</li></ul> <p>■ 研修の流れ</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 自分の価値観と役割の優先順位を決める (演習)</li><li>2. 一般的な時間管理の方法を学ぶ</li><li>3. 時間配分の計画作り方法を学ぶ (演習)</li></ol>	
受講者の声	
<ul style="list-style-type: none"><li>* 仕事と私生活のバランスとは1日の時間を有効に使うことがわかった</li><li>* 役割からやらなくてはいけないことと、取られる時間がはっきりした</li><li>* 仕事の量や仕事の質が影響を与えていると知った</li></ul>	