

ワーク・ライフバランス 研修

対象 管理職・リーダー・中堅・新人
人数 20名（最適人数）
時間 6時間×1日

～仕事と生活の調和をドリームマップに描く～

●研修効果●

良い”ワーク”のための基盤となる”ライフ”の充足意欲が高まる
”ライフ”の充足を高める”ワーク”のスキルアップ意欲が高まる
心のスイッチがオンになり、モチベーションを持続できる



1 日 目	UNIT1 ワーク・ライフバ ランスとは	UNIT2 ビジョン設定	UNIT3 ドリームマップ作成	UNIT4 チャンクダウン(行動 計画)
	<ul style="list-style-type: none"> ワーク・ライフバ ランスとは？ 目標達成のための ワン・ツー・スリー の法則 目標達成とドリー ムマップ マテリアルの事前 準備 ドリームマップ事 例 ドリームマップ下 書き（別紙） 	<ul style="list-style-type: none"> ビジョン策定スキ ル 成功には正攻法が ある When?とWhy? ビジョンを明確に する8つの質問 ディズニー・スト ラテジー 実習 	<ul style="list-style-type: none"> 理想のワーク・ラ イフバランスを、 ドリームマップで 表現する 実際に、作成作業 を行う 	<ul style="list-style-type: none"> 具体的な行動を導 くチャンクダウン スキル 明日からの行動計 画 改善をし続け、で きるまで行う PDCA アフターメーショ ン（宣言）の効力 を知る