

# ワーク・ライフバランスセミナー



## 働き方を見直して人生を豊かに

ワーク・ライフ・バランスは、社員が健康でいきいきと仕事に取り組み、働きがいのある職場づくりに不可欠な要素です。  
自分らしいワーク・ライフバランスを明らかに、その実現に向けての一步を支援します。

### このようなご要望にお応えします

毎日仕事で帰りが遅く、父親として育児に関わる事ができない

長時間労働が続いて、健康が心配

子育てや介護をしながら働き続けられるか不安

仕事以外にやりたいことがなく、休日は家でゴロゴロ

### セミナーのねらい

組合員一人ひとりの元気が職場の活力になり、生産性の向上、企業の成長につながります。また、仕事への意欲が喚起され、従業員満足度の向上が期待できます。

### 受講対象者

一般組合員、職場委員、執行委員

### プログラムの特徴

- ・ 中長期的なキャリアの視点を取り入れながら、ワーク・ライフバランスについて考える
- ・ 受講者の“気づき”を大切に、意識改革、行動変容を促進する
- ・ 自分の夢や大切にしたいこと（価値観）を見つめ直し、明日からのワーク・ライフバランスを再検討

株式会社ライフワークス

[www.lifeworks.co.jp](http://www.lifeworks.co.jp)

〒105-0003 東京都港区西新橋1-11-3 TEL:03-5157-1470 FAX:03-5157-1471

## プログラム紹介

- Point1** **ワーク・ライフバランスの主体は自分**  
ワークライフバランスは、年齢、性別、役職、雇用形態などを問わず、すべての人が自分の問題として、主体的に取り組むテーマであることを理解します。
- Point2** **長期的キャリアの視点**  
現在のワーク・ライフバランスを考える一方、長期的キャリアの視点からアプローチして、人生における役割と、ライフステージによる役割の変化を理解します。
- Point3** **キーワードを手がかりに価値観を探る**  
価値観カードを使って、自分が大切にしたいことを見つめ直し、現状を振り返ります。
- Point4** **タイムマネジメントのヒントを提供**  
仕事面、生活面のタイムマネジメントのコツを受講者間で共有したり、講師からタイムマネジメントに関するヒントを提供します。
- Point5** **自分らしいワーク・ライフバランスを言葉にする**  
自分の目指すワーク・ライフバランスを言葉にし、発表することによって、実現に向けて行動する意欲を高めます。

### ワーク・ライフバランスセミナー【1日コース】 プログラム例

タイトル	主な内容
イントロダクション ワーク・ライフバランスとは	●ワーク・ライフバランスについて、主体的に取り組んでもらうことを喚起する ●人生や長期的キャリアの視点から、現在のワーク・ライフバランスを考える
自己紹介 / 人生の役割	●人生の役割について学習し、現状をワークシートに記入する
自分にとって大切にしたいこと	●価値観カードを使って自分が大切にしたいことを明らかにし、それらに時間をかけているか、現状を振り返る
私の時間の使い方	●日ごろの時間の使い方を振り返り、効率的な仕事の仕方、生活上の工夫について、受講者間で共有する
明日からのワーク・ライフバランス	●自分にとって望ましいワーク・ライフバランスを言葉にする ●全員で受講した感想を共有する

#### 受講者の声



- ・自分の時間の使い方の特徴を客観視することができ、他者の話が参考になった。
- ・人によって、ワークライフバランスが違い、自分自身を知ることができた。
- ・時間の使い方、お金の使い方の優先順位の付け方に気づきを得た。
- ・仕事以外の事について他部署の人と話をすることで、自分が考えてもいなかった発想に触れ、とても新鮮な気持ちを持てた。

#### 対応可能な バリエーション

2時間	○
半日	○
1日	○
2日	○

#### 講師

キャリア・カウンセラー（GCDF）の資格を有するライフワークスの研修トレーナーが担当します。