

仕事のやりがい再発見!“ジョブ・クラフティング研修”のご紹介

ジョブ・クラフティングとは、仕事に対する考え方や行動を主体的なものに変えていき、やらされ感のある業務をやりがいのあるものへと変化させることです。仕事の現状を可視化して整理し、自分の動機や強み、能力を明らかにした上で、業務内容や人間関係、仕事に対する認識を組み立て直します。本研修では、1日目に現状の見直しととらえ方の視点について学び、内省を通じて課題に取り組みます。2日目にはアドラー心理学を応用した自己表現技法の習得を行い、職場の人間関係改善に向かうスキルを習得します。

- 目的**
- 1) やらされ仕事からの脱却を図り、仕事の真のやりがいに気づきを持ちます
 - 2) 何をしている時にどう感じるのか、自らの内省と自己実現を目指します
 - 3) 誰に何を理解されたいのかを伝える術を習得し、自律した意識を育みます
 - 4) 職場環境の改善意欲や自己効力感を高めます

研修1日目

- ①ジョブ・クラフティングとは
- ②「現在の仕事」の可視化
 - ・実践前ダイアグラムを作成(現在の業務内容をブロック分けして記入)
- ③「動機、情熱、強み」の可視化
 - ・自分の「動機、情熱、強み」を可視化。
- ④ダイアグラム(図形で視覚的に表現したもの)を作成
 - ・仕事に費やしている「時間とエネルギー」の配分を見直します。
- ⑤新しいダイアグラムを作成。
 - ・仕事と自分らしさの関連性、それぞれの仕事がどのような役割を果たしているかの可視化。
- ⑥直面しそうな問題 →「業務内容」「人間関係」の変革を通じた対応策の策定
- ⑦次回までの課題

研修2日目

- ①新しいダイアグラムの策定と今の振り返り
 - ・提出シートを基にケース検討
- ②アドラー心理学の理解と実践
 - ・「自己受容」「他者信頼」「他者貢献」と目的論による環境の改善
- ③自己表現技法を習得し、環境を整える
 - ・適切な自己表現のスキル習得 ・DESK 法による表現分析 ・ロールプレイ
- ④職場でやりたいこと、できること
 - ・この仕事でやりたいこと、今 自分のできていること
 - ・相互承認による自己効力感の高まり