



## クオリアのワークライフバランス(WLB)に関する 研修プログラム例

下記は、弊社が実施しているワークライフバランスに関する研修プログラムの一例です。実施にあたっては、担当スタッフが御社の課題やご要望をお伺いした上で、御社の現状に即した研修プログラムをご提案いたします。お気軽にご相談ください。

テーマ	ねらい・特徴	内容概略
管理職向け WLB研修 (1日間コース)  ※半日～カスタム可	組織がWLBに取り組む意義を確認し、その重要性を理解浸透させます。 自らのチームにおけるWLBの課題解決により、自律性や生産性を高めることにつなげるマネジメントスタイルを学びます。	■WLBとは？ ■企業がWLBに取り組む背景 ■自社の経営環境・WLB環境を知る ■21世紀における個人と組織の関係 ■他社の先進事例から学ぶ ■部下の長期的なキャリア育成とWLB ■気づきのトレーニング ～自分の思考スタイルを知る・・・など
管理職向け WLB・タイムマネジメント 研修 (1日間コース)  ※1日～カスタム可	上記のプログラムの基本部分に加え、個とチームの成果を最大化することを目的にタイムマネジメントの考え方とその具体的なスキルを学びます。  組織におけるメンバーの役割と、日々の時間の使い方を見直し、より効率的に質の高い仕事を実現するマネジメントのあり方を考えます。	■WLBとは？ ■企業がWLBに取り組む背景 ■企業に求められるWLBの視点とは ■データから学ぶ：働く意欲とWLBの関係 ■WLBを実現する5つのヒント ■タイムマネジメントの基本 ■時間管理のマトリクス ■多忙と遅れの原因分析 ■時間創出のスキル・・・など
一般社員向け WLB研修研修 (1日間コース)  ※1日～カスタム可	ワークライフシナジー(相乗効果)を目ざし、仕事も私生活も充実させるために必要な考え方・タイムマネジメントスキル・ストレスマネジメントのスキルをグループワークを通し学びます。	■WLBとは？ ■ワークライフバランスチェック ■WLBはなぜ重要なのか？ ■タイムマネジメントの手法 ■タイムマネジメントは行動管理 ■恐れ・障害への対応 ■ストレスと上手に付き合う方法 ■行動の車輪を描こう・・・などから選択
WLB 推進リーダー研修 (2日間コース)  ※1日～カスタム可	WLBについて、理解を深めるとともに、自らの日常を振り返りながら、組織におけるWLBの推進について考えます。自らを含む職場のメンバーとその関与者(家族ほか)が、仕事と生活を調和させていくためには何が重要なのか？を再確認し、推進のためのアクションプランを明確にします。	■WLBとは？ ■WLBに関心が集まる背景 ■WLBに取り組む企業の意識 ■WLBに関するよくある誤解 ■実践のためのアクションプラン作成 ..など

### 株式会社クオリア

※お名前、ご連絡先を明記の上、  
まずは、メールでご相談ください。

〒541-0053 大阪市中央区本町4-6-25 アスティナ御堂筋本町Ⅱ-607

TEL:06-6125-3360 FAX:06-6125-3361

お問い合わせ・ご相談

e-mail: [info@qualia.vc](mailto:info@qualia.vc)