

* 일이 즐거워지는 기술



15년 이상의 경력을 가진 플래너가 추천드리는 *

➡ ‘잡크래프팅’



일이 즐거워지는 기술
'잡크래프팅'

CONTENTS

목차

01. 프로그램 소개

1-1. 워크숍 소개

1-2. 워크숍 커리큘럼



조직 내에서 같은 일을 하더라도 행복감을 느끼는 사람은 따로 있다?

최근 많은 직장인들이 반복되는 업무에 지루함을 느끼고 의욕을 상실하는 보어아웃 (Bore-out) 을 겪고 있습니다. 의욕의 저하는 일의 의미를 상실할 뿐 아니라 스트레스 증가 등 정신건강에도 부정적인 영향을 미친다고 보고되고 있습니다.

보어아웃 극복을 위해서는 업무 만족, 직장 내 관계 등 직장 내에서 행복감을 높이는 요소를 찾는 것이 중요합니다. 잡크래프팅 프로그램을 통해 자신에게 맞는 구체적인 요소를 찾아 볼 수 있는 시간을 가져보시기 바랍니다.

이 워크숍은 이런 키워드를 가지고 있어요.

#잡크래프팅

#일태기극복

#번아웃

#긍정적변화



POINT

- 01 잡크래프팅 수준을 측정하여 영역별로 만족 수준을 확인하는 과정
- 02 활동을 통해 자신의 가치를 높이고 직장 만족도를 높이는 요인이 무엇인지 구체적으로 도출할 수 있는 시간
- 03 참여 방식을 조직에서 겪을 수 있는 실질적인 확인하고 동료들과 함께 해결책을 도출하는 방식

일이 즐거워지는 기술 '잡크래프팅' 이렇게 진행됩니다. | 총 운영시간 : 2시간



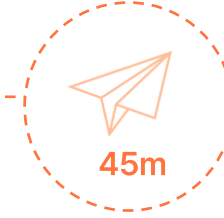
오프닝

- 강사소개 및 오늘의 과정 소개



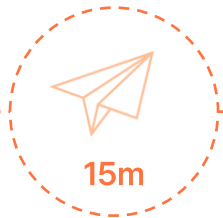
직장 생활 Talk

- [Activity] 직장 생활 Talk! (카드 혹은 주사위 판 등 인원에 맞게 활용)
- 월급 외에 반드시 필요한 직장 가치는?
 - 나를 가장 뭉클하게 했던 순간은? 등 직장 생활에 관련한 이야기 나누기
 - 잡크래프팅의 의미와 필요성
 - 직장에서 업무 만족도와 행복감의 중요성
 - 잡크래프팅의 개념 이해



직장 생활 Up하는 법

- [Check] 나의 영역별 잡크래프팅 수준은?
- 간이 검사지를 통해 영역별 잡크래프팅 수준을 진단
 - [Activity] 프로 직장인의 키워드 빙고 게임
 - 업무 만족도를 높이고 직장에서 자신의 가치를 높이기 위한 키워드 게임



개인의 역량 확장하기

- 업무(Task) 역량의 중요성
- 관계 (Relation) 역량 확장하기



미래를 위한 다짐

- [Activity] Change my life
- 삶의 변화를 돌아보고 주도성과 가치의 의미 알아보기
 - 행복한 삶에 대한 인식 (cognitive)
 - 주도적 삶과 성취, 일과 행복의 관련성
 - 일과 삶에 있어서 긍정적인 변화를 위해 가져야 할 요소 확인하기



마무리

- 질의 및 응답
- 마무리 정리 및 인사

Thank you