

人財採用・定着率アップ いい会社づくりを応援します

月1回の部下との個別面談を有効なものにするために

部下のことをより把握するためには部下との面談や対話の機会が欠かせません。この個別面談をより良いものにするために3つのポイントをご紹介します。<面談で押さえておくべき3つのポイント>

(1) 傾聴の姿勢が重要!

面談のゴールは部下のお悩み解決ではない

部下との面談は、上司は傾聴の姿勢が重要です。

傾聴とは、部下の態度や表情などにも注意しながら、積極的に「聴く」ということです。

意見や反論を挟まずにあいづちや同意を入れて、相手の意見を受け止めることが重要です。

(2) 成功体験を持たせる

部下の問題や悩みは、解決する姿勢が大切ですが、上司が解決してしまうのではなく、部下に対して解決のヒントを与え、部下にやらせてみることです。常にそばで見守ってあげる上司の存在が必要で、「自分で解決した」という成功体験を持てるように、フォローしていくことが重要です。

(3) 上司も話のネタを用意しておく

- 最近の活動で特によかった所(褒めるポイント)
- プライベートに関する話題(体調面や家族のこと等)
- チームの人間関係など、業務の中で気になった所

面談における上司の役割は、部下の意見を引き出し、聞き手になることです。傾聴の姿勢で、部下の話をしっかり受け止めることで、有効な面談の機会にしていきませんか! (谷淵ゆきこ)



パワーネットスタイルで残業ほぼゼロ!
『タイムマネジメント』で生産性アップ!



よこはい 突然の「横入りの仕事」で予定が狂う! 1日の予定の立て方を見直そう

タイムマネジメントを実践しようとしても、予定通りいかない…。

その理由に「横入りの仕事が入ったから」というのをよく耳にします。

突然の電話、来客、上司からの指示……。

立てていた予定より優先しなければいけないことが多いですね。

私も、急なお客様対応で予定通りいかず、大幅に業務がずれてしまうことがよくありました。

その日の自分の予定を見返してみると、始業から終業までびっちり業務を入れていました。

これでは、横入りの仕事が入れば、ずれてしまうのは当たり前です。

そこで思いきって、あらかじめ空き時間を設けた1日の業務の組み立てをしました。

すると翌日、また急なお客様対応が突然入り、同じように対応しました。

突然の横入りの仕事でしたが事前に余裕を持ってその日の予定を作っていたので、その時間を使って対処でき、その他の業務に影響することなく、大幅なずれが起きることもありませんでした。

予定を組み立てるとき、どうしても全ての時間を埋めてしまいがちですが、そうすると突然の横入りの仕事が入った時に身動きがとれません。

予定は少し余裕をもって組み立てること、また、横入りの仕事が入った時には予定していた仕事よりも優先すべきかを考え、予定の組み立て直しをすることを意識してみたいかがでしょうか?



(青山真由美)

社員が健康で幸せに働ける快適な職場づくり

ラジオ体操で「ちょっと運動」をしました♪



弊社では、社員が健康で働くために「ちょっと運動推進委員会」という委員会があります。「ちょっと運動」とは短時間で実践でき、仕事の合間の息抜きになるような運動のことを言います。

最近実践した「ちょっと運動」の中で社員から、好評だったものをご紹介します。それは、みなさんにも馴染み深い「ラジオ体操」です。ラジオ体操というと、始業時間の朝に行っている企業様もあると思います。ですが、弊社では午前中の仕事がひと段落したお昼間に行っています。

パソコンを使いながらのデスクワークが多く、首・肩の凝りに悩んでいる社員が多かったため、以前は肩こり解消のためのストレッチなどを行っていましたが、肩だけではなく、全身を短時間で動かせる効果的なストレッチはないかと考え、ラジオ体操を取り入れてみました。

ラジオ体操の懐かしい音楽が流れると、みんな自然と身体が動き始め「久しぶりでも意外と覚えていますね!」などの会話も楽しみながら運動することができました。たった3分間ですが実際に手足の末端がぼかぼかしたり、身体が軽くなったなどの効果も感じられました。

皆様もぜひ、実践してみてください♪ (瀧口千尋)

いま、心の不調を訴える多くの人が肝心の栄養が満たされていないことが大きな問題と書いています。

おなか一杯食べているのに栄養不足が理由で栄養失調になっているのです。いま、起きている栄養失調とは、糖質過多+タンパク質不足+脂肪酸不足+ビタミン不足+ミネラル不足で、普通にバランスよく食べている人は、全員この栄養失調状態にあるといえます。

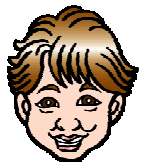
精神科の治療は、症状を診断しそれに応じた薬を処方するという薬物治療に加えて、心理療法や認知行動療法を行うのが一般的です。著者もこのような治療を行っていて治らない患者さんがほとんどでした。

著者は、完治を目指す治療として精神科治療に栄養療法を取り入れています。

増やすものはまずタンパク質です。



本から学ぶビジネスヒント 快読良書



タンパク質は、最も必要な栄養素だからこそ、たくさん食べるためには効果的になることを考えなくてはなりません。

タンパク質を効率的に摂るためにはその食品のなかでどれだけの割合でタンパク質が含まれているか知る必要があります。

その指標が「プロテインスコア」です。プロテインスコアを見ると動物性タンパク質が圧倒的に高いことがわかります。中でも卵です。

卵は完全栄養食です。一日に一個から五個食べるといいでしょう。ぜひ、一読を。

代表 谷淵陽子

うつ消しごはん 藤川徳美著 方丈社 1300円+税

NPO法人働く女性研究会より 子ども食堂開催のお知らせ♪

【メニュー】
炊き込みごはん・野菜炒め・スープ
【日時】
2019年5月25日(土)12時～
【場所】
みら☆スタ広場
(丸亀市七番丁69番地)
【お問合せ・お申込み】
TEL:(0877)55-2921



株式会社パワーネット ～人と企業の幸せをつなぐ地域創造企業～

- ・事業内容：■正社員紹介事業
■リーダー研修・生産性向上研修事業
■業務を効率化するアウトソーシング事業

・所在地：〒763-0033 香川県丸亀市中府町一丁目19番地1
・連絡先：電話 0877-58-0540 FAX 0877-58-0541
Email info@zinzai.net

四国でいちばん大切にしたい会社大賞 受賞

【表彰理由】

- ◎地元企業に子育て女性が定着しやすく働きやすい職場づくりを支援
- ◎残業ほぼゼロ、有給休暇取得率90%以上を実現



おかげさまで設立21周年を迎えました!!

←弊社ホームページはこちら♪



ご用命の折は、ぜひご一報ください。後悔はさせません。