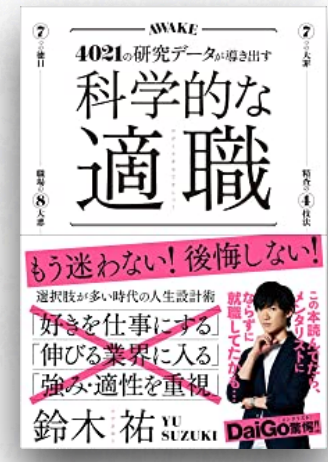


目的: 真に幸福な仕事を見つけるためのヒントを知りたい!

仕事を最高に変える行動計画 P247

- 「ジョブクラフティング」
- 自分の仕事を価値感にもとづいてとらえ直す手法
- 7の手順
- ① ゼロ-スタート
 - ② ゼロ-スタートの省察
 - ③ 動機と嗜好のセックピク
 - ④ 課題クラフティング
 - ⑤ 関係性クラフティング
 - ⑥ 認知クラフティング
 - ⑦ アクションプラン



科学的な適職 鈴木祐著

P20 就職・転職の失敗の原因

およそ7割が「視野狭窄」
 もとよからた失敗は...
 「下調べをしっかりとらなかった」

P30 正しい職業選択のための5ステップ

- 適職の定義とは
- 「あなたの幸福が最大化される仕事」
- ステップ1: 幻想から覚める Access the truth
 - ステップ2: 未来を広げる Widen your future
 - ステップ3: 悪を取り除く Avoid evil
 - ステップ4: 歪みに気づく keep human bias out
 - ステップ5: 仕事が11を再構築する Engage in your work

P110 「小さな達成」が仕事のモチベーションを大きく左右する

人間のモチベーションはもっとも高まるのは、少くとも仕事に前に入っているとき

錯覚の達成感でも人間のモチベーションはブーストする

P101 仕事の幸福度を決める「7の徳目」

- ① 自由
 - ② 達成
 - ③ 焦点
 - ④ 明確
 - ⑤ 多様
 - ⑥ 仲間
 - ⑦ 貢献
- これらの要素がそろった仕事であれば、世間的には評価が低くても幸せにくらせる

P68 楽しい仕事は死亡率を2倍に高める

適度なストレスは仕事の満足度を高める