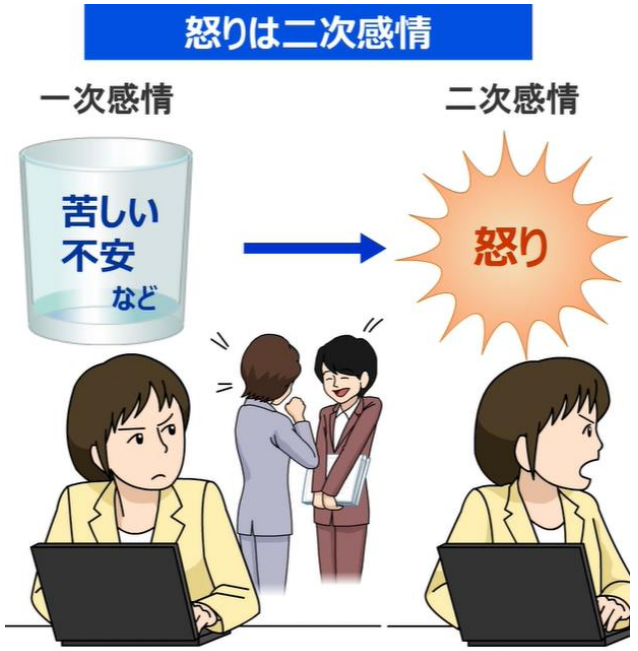
JMAM eラーニングライブラリ®

怒りに振り回されないために

アンガーマネジメント基本コース

「つい感情的に・・・」
そうならないように、“怒り”の感情を適切にコントロールする方法を学びます。

ビジネスにおいて感情をコントロールできないと、よい人間関係を構築することが難しく、職場や取引先からも、そのような人物像として評価されます。このようなとき、衝動にまかせて怒りを爆発させるのではなく、上手にコントロールして適切な問題解決やコミュニケーションに結びつけ、自分自身の怒りを理解してコントロールするための心理トレーニングが、アンガーマネジメントです。



<本コースのねらい>

- “怒り”という感情について理解し、“怒り”が生まれるメカニズムを理解します。
- “怒り”をコントロールするための、短期的・中長期的な対処法を理解します。
- “怒り”の感情を適切に伝える、伝え方と受け止め方について理解します。

<コースカリキュラム>

プロローグ アンガーマネジメントとは？	0-1　“怒り”と上手につきあうことは、「怒らない」ことではない 0-2　アンガーマネジメントを身につける３ステップとは？
第1章　ステップ１： “怒り”が生まれるメカニズムを知る	1-1　“怒り”という感情を理解する 1-2　“怒り”の感情はどこから生まれる？ 1-3　怒る・怒らないの境界線を明確にする 1-4　怒る・怒らないの境界線を広げる
第2章　ステップ２： “怒り”をコントロールするための対処法を知る	2-1　衝動のコントロール１ -「数字」を意識する 2-2　衝動のコントロール２ -「言葉」を意識する 2-3　思考のコントロール -体質改善トレーニングに取り組む
第3章　ステップ３： “怒り”を上手に伝える	3-1　感情的になることと感情を伝えることとは違う 3-2　“怒り”の感情を整理する 3-3　“怒り”の感情を適切に伝える

<概要>

受講対象者	ビジネスパーソン全般
監　修	● 戸田久実 アドット・コミュニケーション株式会社 代表取締役
仕様	●想定学習時間：2時間 ●最短実行時間：32分 ●テスト数：1（全10問、ランダム出題）

©JMA MANAGEMENT CENTER INC　無断複製転載を禁じます