

アンガーマネジメント基本コース

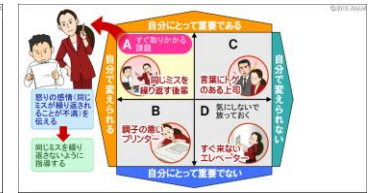
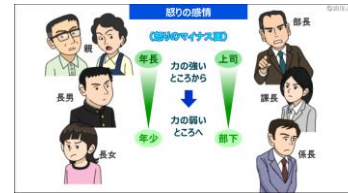
「つい感情的に・・・」、そうならないように “怒り”の感情を適切にコントロールする方法を学びます。

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。

<各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
監修者	● 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 銀行、製薬、総合商社など、大手民間企業、官公庁などで「伝わるコミュニケーション」をテーマに研修や講演を実施。 対象は新入社員から管理職、リーダー、女性リーダーなど幅広い。
仕様	● 想定学習時間：2時間 ● 最短実行時間：30分 ● テスト数：1（全10問、ランダム出題）