

アンガーマネジメント研修



一時的な怒りに任せてハラスメント的な言動を行ってしまい後で後悔をしないために、怒りの感情と上手に付き合い、より良い人間関係を構築する方法を学びます。

<プログラム例>

	カリキュラム	時間
1. アンガーマネジメントとは	<ul style="list-style-type: none">・アンガーマネジメントとは・怒りとは・問題となる4つの怒り・アンガーマネジメントの3つの暗号	50分
休憩		10分
2. 上手な叱り方を身につける	<ul style="list-style-type: none">・叱ることのデメリット・メリット・叱らないことのデメリット・メリット・叱るを再定義する・上手な叱り方とは・悪い叱り方の例	30分
3. 普段から出来るトレーニング	<ul style="list-style-type: none">・上手に叱れる人を真似る・いつもと違うことを試す・スモールステップを作る・アンガーマネジメント的組織づくり	20分
質疑応答		10分
合計		120分

※1 内容や時間については、お客様のご要望に合わせてアレンジします。

※2 怒りの傾向を知るためのアンガーマネジメント診断をオプションで実施可能です。

対象者

全社員

講師

公認心理師・シニア産業カウンセラー 新美 智美



問合せ先: 株式会社教育デザインラボ

✉ niimi@flourish-sr.jp TEL 0562-85-2642