アンガーマネジメント応用研修 基本カリキュラム

株式会社ココティアコンサルティング

■ ねらい・目的

1. アンガーマネジメント基礎内容を復習します
   - ✧ 怒りの感情への理解・アンガーマネジメントの知識と技法
2. 自分のコミュニケーションタイプを理解します
3. 職場での適切なコミュニケーションについて理解します

■ 基本カリキュラム　2時間（個人ワークや、グループディスカッションがあります）

■ 対象者　全社員

NO	内容
1	**怒りの感情の理解** ✧ 怒りの感情の特徴 ✧ 怒りの正体
2	**自分をよりよく理解する** ✧ 考え方のクセを知る ✧ アンガーログを書く
3	**他者をよりよく理解する** ✧ 傾聴の技法とポイント ✧ 傾聴で得られること
4	**心地良いコミュニケーションを目指して①** ✧ アサーティブコミュニケーションとは ✧ 自分の感情に気づく
5	**心地良いコミュニケーションを目指して②** ✧ アサーティブコミュニケーション4つの心構え ✧ 言動に対する自己責任
6	**心地良いコミュニケーションを目指して③** ✧ DESC法で伝える ✧ やってはいけない伝え方
7	**上手な「ノー」の伝え方** ✧ ネガティブ感情な感情を否定しない
8	**批判された時の対処法** ✧ 批判された時の対処のポイント
9	**相手のやる気を引き出す伝え方** ✧ 否定から伝えない ✧ 「サンドイッチ法」でやる気を引き出す
11	**パワーハラスメントにならない叱り方** ✧ 事実と感情を区別する ✧ 伝える目的を確認する

2021年4月現在