アンガーマネジメント基礎研修 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. 怒りの感情について正しく理解します
2. アンガーマネジメントの知識と技法を学びます
3. アンガーマネジメントを職場で活かします

■ 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①** ✧　アンガーマネジメントとは ✧　アンガーマネジメントの誤解
2	**怒りの感情の理解②** ✧　怒りの正体 ✧　脳の働きと怒りの感情
3	**怒りの感情の理解③** ✧　ストレスと怒りの関係
4	**怒りの感情の理解④** ✧　怒りを感じた時の心身の変化 ✧　怒りを放置した場合の体の反応
5	**ストレスマネジメント** ✧　怒りの温度計を使う
6	**考え方のクセを知る（自己理解）** ✧　イライラしやすい「考え方のクセ」7つ
7	**考え方の幅を広げる（自己理解）** ✧　視野を広げる・柔軟に考える
8	**アンガーログを書く（自己理解）** ✧　アンガーログの書き方
9	**傾聴する（他者理解）①** ✧　アンガーマネジメントと傾聴 ✧　傾聴で生まれる7つの効果
10	**傾聴する（他者理解）②** ✧　傾聴の技法
11	**快適なコミュニケーション（相互理解）① アサーティブコミュニケーション** ✧　アサーティブ コミュニケーションとは
12	**快適なコミュニケーション（相互理解）②　DESC法** ✧　DESC法で伝える ✧　伝え方のポイント

2021年4月現在