

組織や部下の成長のための アンガーマネジメント研修

職場のイライラ、怒りの感情とうまく付き合う



株式会社 星和ビジネスリンク

東京都港区芝4-1-23

三田NNビル4階

電話: 03-5439-2362

担当: 教育・出版事業部 古畑

k-furuhata@seiwabl.co.jp

アンガーマネジメント研修

●研修のねらい

1. 「怒り」の発生メカニズムを理解し、怒りに対して正しく対処していくスキルを学びます。
2. 「怒り」をマネジメントすることが組織内の感情のバランスを図り、周囲とのコミュニケーションを円滑にし、チーム内の生産性を上げることを学びます。

●研修の目標

1. 怒りのメカニズムや自分の怒りのパターンを知る。
2. ムツとしたなどの瞬間の怒りを抑える対処療法を知る。
3. 怒りの感情が生まれる原因となる考え方や価値観を見直す。
4. 怒りの適切な表現(効果的な叱り方など)を知る。



アンガーマネジメントが目指すところ

怒ってはいけないということではなく、①怒ることと、怒らなくてもいいことを見きわめ、対処できること、②「怒り」に振り回されず、適切な怒り方ができること、③自分の感情に責任を持てるようになること。

研修カリキュラム例(1日研修の場合)

9:00

■導入講義「アンガーマネジメントとは」

- ・ 「怒ってはいけない」ということではなく、怒りと上手に付き合えるようになること

※実習～アイスブレイク実習

(怒ることのメリット・デメリットは?)

■自分の怒りについて知ろう!

- ・ 怒りって何?
- ・ 不必要な怒りによるデメリット
- ・ 問題となる4つ怒り
- ・ 怒りは二次感情～本当に伝えたい感情が裏側にある

■アンガーマネジメントをしてみよう!

- ・ アンガーマネジメントは対処術と体質改善
- ・ 衝動のコントロール～反射しないようにする

※実習～スケールテクニック(怒りを数値化してみよう)

12:00

13:00

■心の器を大きくするトレーニング

- ・ 怒りが生まれるメカニズムとは～怒る理由は何?
- ・ 怒る境界線は明確か

※実習～「怒り」の元になる価値観について話し合う

- ・ ストレスを見える化し整理しよう

※実習～ストレスログをつけよう

■アンガーマネジメント診断解説

- ・ アンガーマネジメント診断で自身の怒りの傾向を知る
- ・ 自身の傾向を改善する対処策を知る

■怒りを適切に表現しよう

- ・ 効果的な叱り方とは
- ・ 表現のポイントとNGワード

17:00

■まとめ～怒りの連鎖をとめよう

- アンガーマネジメントとは何かを解説します。「怒ってはいけないということではなく、怒ってもいいが、怒ることには上手に怒れ、怒らなくていいことには怒らなくても済むようになる」ことだをご理解いただきます。
- 怒りは身近な感情でありながら実は理解していない人が多い。それゆえに扱いづらく、表現の仕方が適切ではなく振り回されてしまうことがあります。まずは怒りについてご理解いただきます。
- アンガーマネジメントには、怒りにまかせた衝動的な行動をとらないようにする対処法、怒りにくくなる体質改善の取り組みがあることをお伝えし、まずは対処法をご紹介します、代表的なテクニックをお伝えします。
- 怒りにくくなるための体質改善策を紹介します。まずは怒りのもとになる、価値観(～べき・～はず)を知り、人それぞれ違うことも認識していただきます。怒る・怒らないの境界線が明確にし、今後どのような取り組みをしたらいいかをお伝えします。
- 事前に受検していただいたアンガーマネジメント診断結果をもとに、自身の怒りの傾向を知り、改善するためにはどのような取り組みをしたらいいかをお伝えします。
- ストレスが怒りのもとになることがあります。ストレスを見える化し、整理することでストレスにも対処できることをご理解いただきます。
- 感情的になることと、感情を伝えることは違うということをご理解いただき、効果的な叱り方のポイントとNGワードをお伝えします。

講師プロフィール



戸田 久実

立教大学卒業後、服部セイコー株式会社(現セイコーホールディングス株式会社)にて営業職を経て 株式会社ビーイングにて社長室秘書として勤務。その後、研修講師として 民間企業、官公庁の研修・講演の講師を歴任。講師歴は25年。

登壇数は3,000回、指導人数は10万人を超える。

現在、アドット・コミュニケーション株式会社代表取締役

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会理事

【役職・保有資格】

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントコンサルタント
(協会認定トレーニングプロフェッショナル)

NPO日本交流分析協会 交流分析士インストラクター

公益財団法人日本電話電話ユーザ協会認定電話対応技能検定指導者級

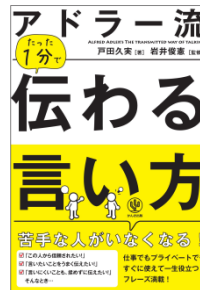
【担当研修】

- ・アンガーマネジメント研修
- ・アサーティブコミュニケーション研修
- ・説明力向上研修
- ・プレゼンテーション研修
- ・ビジネスマナー研修
- ・電話対応研修
- ・クレーム対応研修
- ・女性リーダー研修
- ・社内インストラクター養成研修

など

【著書】

「アドラー流たった1分で伝わる言い方」「アンガーマネジメント 怒らない伝え方」



提携先: アドット・コミュニケーション株式会社