

アンガーマネジメント研修（応用編）

対象者：管理・監督者

1. 研修の目的

既にアンガーマネジメント研修の基礎を学んだ方を対象に、対人コミュニケーションに活かしていくための知識とコミュニケーションスキルを身につけ、「怒りを上手にコントロールし」→私たちがイライラさせやすい「自分と人との『違い』」を学び「効果的な接し方をする」→「『感情的ではなく』『上手に怒る』伝え方」が出来ることで、相手と win-win 関係構築を目指します。

2. 研修内容

| | 内 容 |
|-------|---|
| 9:00 | 1. アンガーマネジメント復習 【講義・個人ワーク・ペアワーク】 1) アンガーマネジメントを学んでどう変わったか？ 2) アンガーマネジメントの復習 2. 違いを知って効果的に接する男女脳コミュニケーション 【講義・個人ワーク・グループワーク】 1) 違いが分かればイラッとしない！男女で違うコミュニケーションスタイルとは？ 2) 男性=解決脳 女性=共感脳 3) 男性メンバーにイライラしないコミュニケーションの取り方とは？ 4) 男性メンバーを効果的に褒める方法 5) 女性メンバーにイライラしないコミュニケーションの取り方とは？ 6) 女性メンバーを効果的に褒める方法 7) 実践！相手が男性なら／女性なら どう伝えるか？ |
| 12:00 | |
| 13:00 | 3. 我慢しないが、感情的にも伝えない！win-win になるためのアサーティブコミュニケーション 【講義・個人ワーク・ペアワーク】 1) 管理者として抱えやすい悩みとは？ 2) アサーティブコミュニケーションとは？ 3) 何故、いまアサーティブコミュニケーションが必要なのか？ 4) あなたのアサーティブ度は？ ～自己チェックテストで確認しよう～ 5) アサーティブコミュニケーションの基本姿勢 6) 相手に伝える時の心理的ポジション 4 類型 7) 実践！win-win に導く伝え方 8) DESC 法で効果的な部下指導 4. 質疑応答・総括 |
| 16:30 | |