

アンガーマネジメント研修

対象者:全職員

1. 研修の目的

価値観の多様化、教育背景の違い、IT技術の進化等に伴い、現代社会には多種多様な考え方や年代によって異なる「常識」が生まれています。その結果、そこに生きる誰もが日常的に「イライラストレス」を抱えながら生活をしているのが現状です。

本研修では、怒りの感情と上手につきあい、業務において最高のパフォーマンスを提供するために、怒りの感情コントロール「アンガーマネジメント」を学び、普段から「イライラストレス」に振り回されない自分をつくと同時に、職場内のコミュニケーション力を高め、組織活性化へと発展させます。

2. 研修内容

| | 内 容 |
|-----|---|
| 3時間 | <p>1. 自分自身のイライラ状態を把握する 【講義・個人ワーク・ペアワーク】</p> <ol style="list-style-type: none">1) 最近イラッとした事を振り返る2) あなたのアンガーマネジメントニーズ度は? ~イライラ意識の自己チェック~3) 組織におけるイライラストレスと生産性・公共サービス提供の関係 <p>2. アンガーマネジメントとは? 【講義・ペアワーク】</p> <ol style="list-style-type: none">1) 怒ること/怒らないことのメリット・デメリット2) アンガーマネジメントの定義3) 問題となる4つの怒り <p>3. アンガーマネジメントのテクニック 【講義・個人ワーク】</p> <ol style="list-style-type: none">1) 普段から怒りにくい自分を作る2) いざ怒ってしまった時の3つの対処法<ol style="list-style-type: none">① 衝動のコントロール<ul style="list-style-type: none">■6秒ルール■6秒をやり過ごすためのアンガーマネジメントテクニック② 思考のコントロール<ul style="list-style-type: none">■私たちが怒らせているものの正体■3重丸で考える■「べき」の境界線③ 行動のコントロール<ul style="list-style-type: none">■自分の力で変えられるのか?変えられないのか?■分かれ道で考える <p>4. 総括 【講義】</p> <ol style="list-style-type: none">1) 本研修のまとめと質疑応答 |