

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
16:30	4. 質疑応答・総括