

グループ討議	事前課題	特別な持ち物
○	×	×

アンガーマネジメント×部下とのコミュニケーション

～部下とのコミュニケーションの質が劇的に高まる感情マネジメント術～

講座時間／受講料
10:00～16:30（1日間）／会員 1 名:21,450 円（税込）、一般 1 名:42,900 円（税込）

講師名
アイ・イーシー 講師 岡崎 茂和 氏

対象
職場リーダー、部下指導者

ねらい
働く環境の変化や、従業員の考え方が多様化している中、コミュニケーションの重要性がますます高まっています。良好なコミュニケーションをとっていくためには、自分の感情をコントロールすることや、多様な価値観を認めることが重要です。そこで、本講座では、怒りの感情のコントロール方法を学ぶとともに、部下との良好な人間関係を築くためのコミュニケーションスキルを習得します。

講座カリキュラム	
1. オリエンテーション ・ZOOM の操作説明 ・オンライン研修を効果的に受けるために ・研修の目的 2. はじめに ・アイスブレイク ・なぜアンガーマネジメントを学ぶ必要があるのか？ ・怒りが原因で起こること ・アンガーマネジメントを学ぶメリット 3. アンガーマネジメントとは ・怒ること、怒らないことのメリット、デメリット ・問題となる4つの怒り ・怒りのメカニズム ・わたしたちを怒らせるものの正体 【ワーク】自分がイライラした場面を思い浮かべてみましょう 4. アンガーマネジメント3つのスキル ・衝動のコントロール ・思考のコントロール ・行動のコントロール ・周りの怒りへの対処法 【ワーク】出来事に対する見方を変えてみましょう	5. 部下とのコミュニケーション ・心理的安全性を担保する ・安心感を高める傾聴力 ・効果的な叱り方 【ワーク】効果的な叱り方のロールプレイ 6. アクションプラン作成 ・学びを現場での活用アイデアに変える