

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・マネジメント

～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

10:00～16:30（1日間）

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

- | | |
|---|---|
| <p>1. オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>2. はじめに</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>3. アンガーマネジメントとは</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>【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</p> <p>4. アンガーマネジメント3つのスキル</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>【ワーク】 出来事に対する見方を変えてみましょう</p> | <p>5. 部下とのコミュニケーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>【ワーク】 効果的な叱り方のロールプレイ</p> <p>6. アクションプラン作成</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学びを現場での活用アイデアに変える |
|---|---|