

129. アンガーマネジメント研修

* 本研修はFISAタイアップ研修となっておりますのでFISA会員は割引価格でご受講できます。詳細はFISAへお尋ねください。

1. 研修要領

・ITSS	-
・研修受講料(税別・テキスト代込み)	28,000円
・研修実施日	8/5
・研修実施時間	9:30～16:30
・研修場所	福岡ソフトウェアセンター 福岡研修室

2. 対象者

社内・社外のコミュニケーションをより円滑に進めたい方/自身や周囲の感情コントロールに課題を感じている方

3. カリキュラムの概要

世代間、役職間、クライアントとの間で生じがちな感情的な行き違いを緩和するため、感情の仕組みを知り、冷静に対処する術を身につけます。

怒りやイライラの本当の原因は意外なところにあり、一人一人違うものです。

感情を無理に抑えるのではなく「マネジメント」できるようになることで、人間関係が改善するだけでなく業務効率も高まります。何より自分自身が楽になります。

さらにこの講座の中では、自分と身近な相手の考え方の特性を知り、タイプ別のコミュニケーション術を学びます。

4. カリキュラムの詳細

1日間(6時間)

科目	時間	科目の内容
1. 感情の仕組み	2.0h	(1)参加者の課題の共有 (2)感情の仕組み
2. 怒りとは	1.5h	(1)怒りの本当の原因 (2)怒りの対処法
3. タイプ別のコミュニケーション	1.5h	(1)気質で分類される4つのタイプ (2)それぞれに適した接し方
4. 総合演習	1.0h	(1)自身のパターンの確認 (2)日常場面を想定したロールプレイ
計	6.0Hr	

※改善のため、予告なくカリキュラム及び教材を一部変更することがあります。

5. 使用教材

オリジナルテキスト

6. 到達目標

1. 個人が抱える課題を整理する
2. 課題に対する方策と実行計画が明確になる
3. 担当業務や企業の目標に対して主体的に取り組めるようになる