

134. 自身を知るためのアンガーマネジメント ～怒りの感情と上手く付き合うトレーニング(お仕事編・プライベート編)～

1. 研修要領

・ITSS	-
・研修実施日	2023年08月08日(火)～2023年08月09日(水)
・研修実施時間・日数	9:30 ～ 16:30 (6時間/日)
・研修会場	福岡ソフトウェアセンター 福岡研修室
・研修受講料(税別・テキスト代込)	58,000円

2. 対象者

アンガーマネジメントについて基礎知識を学びたい方

3. カリキュラムの概要

最近、コロナ禍で生じるストレスや多様性の考え方や価値観の違いなどから、イライラすることが増えていませんか？そのようなイライラが怒りへとつながるメカニズムとはどんなものなのでしょうか？また、その対処法はあるのでしょうか？

そこで、怒りの感情と上手に付き合うための「アンガーマネジメント」を学んでみませんか？

アンガーマネジメントは怒らないことを目指すものではありません。違いを受け入れ、人間関係を良くする心理トレーニングです。

1970年代にアメリカで生まれたとされている怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、心理トレーニングです。怒らないことを目的とするのではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標としています。

当初は犯罪者のための矯正プログラムなどとして活用されていましたが、時代の変遷とともに一般化されていきました。

そして、自身を知るためにアンガーマネジメントを学び、診断することにより自身の怒りの対処法を学ぶことにより、怒りにまかせて感情的になることなく冷静になれる方法を学びます。叱り方(注意・指導)を学び、トレーニングすることによって豊かな人間関係をつくりましょう。

4. カリキュラムの詳細

2日間(12時間)

	科目	時間	科目の内容
1 日 目	◎オリエンテーション 【講義】	1.0h	・研修の目的 ・アンガーマネジメントとは・・・ ・アンガーマネジメントの重要性 ・自己紹介
	1. 怒りの感情のコントロール 【講義・演習】	2.0h	(1) アンガーマネジメントとは？ (2) 怒りとは？ (3) 怒りの4タイプとは？ (4) 自身の怒りを知ろう(簡易診断)
	2. 怒りの感情をコントロールする テクニック3つ 【講義・演習】	3.0h	(1) 衝動のコントロール (2) 思考のコントロール (3) 行動のコントロール

4. カリキュラムの詳細

2日間(12時間)

科目		時間	科目の内容
2 日 目	3. 自分を知ろう 【講義・演習】	1.5h	(1)自身の行動パターンを分析 (2)分析解説 (3)アンガーマネジメント診断 (4)診断結果解説 (5)タイプ別対処法
	4. 円満なコミュニケーション方法 (仕事編・プライベート編) 【講義・演習】	1.5h	(1)大切なコミュニケーション方法(聴く・話す) (2)色彩をコミュニケーションに活かす (3)信頼関係をつくるコミュニケーション
	5. 叱り方(注意・指導)を学ぶ 【講義・演習】	2.0h	(1)叱ることとは？ (2)叱ることの悪循環 (3)悪い叱り方・上手な叱り方を学ぶ (4)ブレイクパターン法 (5)叱って好かれる上手な叱り方トレーニング法
	◎総まとめ 【講義・演習】	1.0h	アンガーマネジメントのための指針 ～研修成果お持ち帰りシートの記入と全員発表～
計		12.0Hr	

※最低開催人数は4名とさせていただきます。中止の場合は、開催日の2週間前までにご連絡させていただきます。

※改善のためカリキュラムは予告なく変更させていただくことがあります。

5. 使用教材

オリジナルテキスト

6. 到達目標

- 怒りの感情について正しい理解をする
- 怒りの感情をコントロール方法を学ぶ
- 様々な分析により、自身の怒りを知って対処法を学ぶ
- 円満な人間関係をつくるコミュニケーション方法を身につける
- 叱り方(注意・指導)を学ぶ