

《オンライン研修》

137

NEW

《オンライン》アンガーマネジメント×ハラスメント防止
～怒りをコントロールしてポジティブに活かし、健全な未来を築くために～

研修概要	忙しいあなたでも、午後からのZOOM研修で仕事を休まずにスキルアップができます！ 様々なハラスメント（パワハラやセクハラ等）が問題となっている昨今です。 最近、職場における「パワハラ防止対策」を義務付ける法改正が2019年5月29日に参議院で可決、成立しました。 各企業は様々なパワハラにおける内容を理解して対応できる体制を整えておく必要があります。 そこで本研修では、ハラスメント防止するための対策を基礎知識を講義、演習により学んでいただきます。 そして、アンガーマネジメントを学ぶことから自身の怒りに関してのアンガーコントロール法を習得し、怒りにまかせて怒ることなく冷静に指導できる方法を学びます。 まとめとして社内で実際に起こり得る具体的なハラスメントのケーススタディをロールプレイにより対処法を学びます。 ※この研修は全国オンライン共同開催です。				
開催予定	2025年 09月08日（月）		受講料 （税 抜）	¥20,000	
日数	1日間	総時間数	4時間	開講時間	13:00 ～ 17:00
研修会場	福岡市博多区博多駅前2-11-16 第二大西ビル4F 401号室 株式会社福岡ソフトウェアセンター 福岡研修室				
対 象 者	ハラスメント防止について基礎知識を身に付けたい方 【事前準備】 ◎ツールはZOOMを使いますので「 Zoom デスクトップ クライアント」をあらかじめインストールください				
到達目標	1. 怒りの感情について正しい理解をする□ 2. 怒りの感情のコントロール方法を学ぶ□ 3. 様々な分析により、自身の怒りを知って対処法を学ぶ□ 4. ハラスメントについて正しい理解をする□ 5. ハラスメントについて相談を受けた際の対応ができる□				
使用教材	オリジナルテキスト				
カリキュラムの詳細					
1日目	研修の目的と目標【講義】		(1) 研修の目的 (2) アンガーマネジメントとは・・・ (3) アンガーマネジメントの重要性 (4) 自己紹介		
	1. 怒りの感情のコントロール 【講義・演習】		(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】		(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		
	3. ハラスメントとは・・・		(1) ハラスメント対策の重要性		
	4. 職場で起きやすいハラスメント対策 【講義】		(1) パワーハラスメント (2) セクシャルハラスメント (3) モラルハラスメント (4) コロナハラスメント		
	5. ハラスメントとは？【講義】		(1) ハラスメントを正しく学ぶ (2) 注意・指導とハラスメントの境界線は？ (3) ハラスメント6類型 (4) 怒りとハラスメントの関係性は？		
	6. 総まとめ【講義／演習】		ハラスメント防止のための指針 ～研修成果お持ち帰りシートの記入と全員発表		
関連講座					

※最低開催人数は4名とさせていただきます。開催可否は、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。