

《オンライン研修》

1 4 1 《オンライン》アンガーマネジメント×褒め方叱り方トレーニング
～怒りの感情をコントロールし、多様性受容を養うコミュニケーション術～

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！ 現代の職場では、適切なコミュニケーションが組織の成功と健全な労働環境の維持に欠かせない要素となっています。 本研修では、参加者がアンガーマネジメントの基礎知識を習得し、怒りの感情を適切にコントロールする方法を学ぶことに重点を置いています。 また、部下や後輩を効果的に指導し、褒めることと叱ることのバランスをとったコミュニケーション技術を高めることを目指します。 ※この研修は全国オンライン共同開催です。				
開催予定	2025年 12月15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	アンガーマネジメントについて基礎知識を学びたい方 【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. 叱り方（注意・指導）を学ぶ□				
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. 部下、後輩への叱り方（注意・指導）を学 ぶ【講義・演習】		(1) 叱ることの目的とは？ (2) 叱ることの悪循環 (3) 部下や後輩に好かれる叱り方を学ぶ (4) ブレイクパターン法とは？ (5) 叱り方トレーニング法		
	4. 叱ると褒めるでモチベーションアップ【講 義・演習】		(1) 褒めることとは？ (2) 怒ると叱るの違いは？ (3) 褒めると叱るのトレーニング		
	5. 総合演習【演習】		(1) 職場でのケーススタディ (2) 受講者からのフィードバック・講師コメント		
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。