

# 「怒りに振り回されない心の整え方」 2H



～アンガーマネジメント～

怒りの感情と上手に付き合い、心を整えるアンガーマネジメント。

怒りの原因やメカニズムを理解し、今日から使えるセルフマネジメント力を身につけます。

## 1. アンガーマネジメントの基礎知識

①アンガーマネジメントとは？

②怒りとは？ 《ワーク》 最近の怒り事例を記入

《グループディスカッション》 最近の怒り事例を共有

③問題となる4つの怒り《ワーク》自己診断

④なぜ怒るのか？《ワーク》 怒りの原因「べき」を書き出す

⑤怒りが生まれるメカニズム《ワーク》 マイナスな感情・状態

《ミニディスカッション》 怒りの原因・マイナスな感情&状態を共有

## 2. アンガーマネジメントの3つのコントロール

① 衝動のコントロール (6秒)

反射を抑えるためのテクニック紹介

《ワーク》 最近の怒りの温度をはかる

② 思考のコントロール (三重丸)

怒る必要のあること／ないことを明確化

《ワーク》 「べき」の程度の違い

※提出物のタイミングを例にグループで比較

許容できる／できない基準を明確にする

③ 行動のコントロール (分かれ道)

怒りを整理し、どう行動するかを判断する

《ワーク》 自分の怒りを整理し、行動を考える

ケーススタディ：3つのコントロールの使い方

## 3. まとめ

学びの振り返り&明日からできる行動宣言

★上記は、カリキュラムの一例です。研修カリキュラムは、オーダーメイドで作成します。打合せを行い、ご要望を伺ってから、内容を1H～5Hに編成します。

講師 話し方研究家 石倉 有規

TEL 0562-46-5347

mermaid@wf7.so-net.ne.jp