

有規話し方教室 TEL 0562-46-5347

10:00~20:00



講師 話し方研究家 石倉有規
アンガーマネジメントファシリテーター
アサーティブトレーナー
mermaid@wf7.so-net.ne.jp

「心に響く怒り方『アンガーマネジメント&アサーティブ』」

1. アンガーマネジメント

- ①概要・意味
- ②怒りの感情について
- ③なぜ、怒るのか？
- ④怒りのメカニズム
- ⑤問題となる4つの怒り
- ⑥アンガーマネジメント3つのコントロール
 - 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

2. アサーティブとは？

- ①伝える目的を明確にする
- ②気持ちと要望を伝える
- ③相手の話も聴く

《事例から伝え方を考える》

★1H~2Hの内容に編成します

怒ることは、相手と向き合い、自分の真剣さを伝えることができます。しかし、怒りで感情的になると、思いが伝わりにくくなってしまいます。怒りの感情をコントロールして、相手の心にゴーンと響き渡るような怒りの伝え方について、身近な事例をつかってお話しします。