

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
mermaid@wf7.so-net.ne.jp

「イライラ解消！気分スッキリ！アンガーマネジメント」

1. アンガーマネジメントとは？
 - ①概要と意味
 - ②怒りの感情について
 - ③なぜ、怒るのか？
 - ④怒りが生まれるメカニズム
 - ⑤問題となる4つの怒り

《ワーク》ここ一週間の怒りを記入
2. 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

各種ワーク・3つのコントロールの使い方の練習
3. 怒りのエネルギーをモチベーションに変える

★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。