

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とは？
 - ①怒りの感情について
 - ②なぜ、怒るのか？
 - ③怒りが生まれるメカニズム？
 - ④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. アサーティブとは？
4. 心に響く怒りの伝え方
 - ①伝える目的を明確化
 - ②気持ちと要望を伝える
 - ③相手の話も聴く

《ワーク》一週間の怒りを伝える時の台詞を考える

★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2H～5Hに編成します。