

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
自己肯定感アカデミー認定教室
mermaid@wf7.so-net.ne.jp

「感情のコントロール『アンガーマネジメントと自己肯定感』 5H

自己肯定感が低い人ほど、怒りやすい傾向があります。怒りは防衛感情で、自己肯定感の低い人は、脅威が迫ると、自分を守りたい気持ちが強く働き、過剰に反応してしまうからです。多様性の時代、誰もが働きやすい安心安全な場にするためには、自分と違った価値観を理解し、尊重し合う姿勢が必要です。感情をコントロールすることは、欠かせません。自己肯定感を高め、怒りの感情と上手につき合う方法について学びます。

●アンガーマネジメント

1. アンガーマネジメントとは？
2. 怒りとは？ 自己肯定感が低いと怒りやすい
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】最近の怒りと原因について
5. 怒りが生まれるメカニズム
6. 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 【ワーク】反射を抑えるテクニック
 - ② 思考のコントロール 【ワーク】「べき」程度の違い
 - ③ 行動のコントロール 【ワーク】怒りを整理する

●自己肯定感を高めよう

1. 自己肯定感の特徴
2. 自己肯定感を構成する6つの感
3. 自己肯定感を下げる原因「過去と比較」
⇒承認欲求・依存心・劣等感・マイナス思考を強化
4. 人間の習性を理解する
5. 自己肯定感を高めるために必要なこと 【自己肯定感チェック】解説
【自己肯定感を高めるワーク】・リフレーミング・価値観リストのワーク
まとめ
バリデーションサークル他

★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。