

有規話し方教室 T E L 0 5 6 2 - 4 6 - 5 3 4 7



営業時間 10:00~20:00

6. 上手な怒りの伝え方研修 5時間

00:00	「怒りの感情と上手につきあう方法」 1. 怒りとは? 【演習】最近の怒りを記録する 2. なぜ怒るのか? 3. 怒りが生まれるメカニズム 4. 怒りの裏に潜む本当の感情について 5. 3つのコントロール ① 衝動をコントロールする 【演習】テクニック体験 ② 思考をコントールする 【演習】境界線ワーク
01:30	休憩
01:40	③ 行動をコントロールする 【演習】怒りの仕分け 「怒りをアサーティブに伝える方法」 1. アサーティブとは? 2. コミュニケーションパターン 3. アサーティブにとって大切なこと 1) 心の姿勢 5つのキーポイント 2) スキル 怒りの伝え方 ・伝える目的・要望と気持ちを明確化 ・怒りを伝える3つのステップ
03:20	休憩
03:30	怒りを伝える台詞づくり 【演習】ロールプレイング ※アサーティブに伝える練習をくり返し行う
05:00	4. 怒りの権利と3つの責任

本研修は、マンツーマンにて、平日・土日・祝日 10:00~18:00 内に開催します。ご希望の日時をお知らせ下さい。3時間研修もご用意しています。