



6. 上手な怒りの伝え方研修 5時間

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

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。