有規話し方教室　ＴＥＬ０５６２－４６－５３４７

営業時間１０：００～２０：００

１１．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合う方法」 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．問題となる４つの怒り ５．３つのコントロール ①衝動のコントロール【演習】テクニック体験
０１：３０	②思考のコントールする【演習】境界線ワーク
	休　　憩
０１：４０	③行動のコントロール【演習】怒りの整理 「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 目的・理由・気持ち・要望を明確化
０３：００	怒りを伝える手順について
	休　　憩
０３：１０	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。