

■ **研修のねらい**

- ① 価値観のズレが生むコミュニケーションギャップを解消するための感情マネジメント法を学びます。
- ② 働き方改革、ワークライフバランス実現に向けて組織の多様性を活かせるマネジメントに必要なマインドの醸成とスキルの習得を目指します。

● **カリキュラム：半日 3 時間**

テーマ	主な内容	形式
オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> ・ チームビルディングのプロセスにおける感情マネジメントの必要性 ・ 感情はコントロールできるのか？ ・ 多様性を受け入れ、活かすとは？ 	講義
アンガーマネジメントの概要	<ul style="list-style-type: none"> ・ アンガーマネジメントとは？ ・ 「怒り」の感情を理解する ・ 「怒り」の根底にあるもの 	講義 ペアワーク
感情表現の自己理解・他者理解	<ul style="list-style-type: none"> ・ 怒りの表現で問題となる 4 つの特徴 ・ セルフチェックと他者理解 	個人ワーク グループシェア
アンガーマネジメントの 3 つのコントロールとテクニック	<ul style="list-style-type: none"> ・ カットとなったときの衝動をコントロール ・ 怒るか怒らないかの思考をコントロール ・ ソリューションフォーカスで行動をコントロール 	講義 グループシェア
アンガーマネジメントでチームビルディング	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自己の他者の価値観を知る ・ 優先順位をつけ、すり合わせる 	グループワーク
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 怒りの性質 ・ 管理職としての在り方 	講義 ペアワーク