

■ 研修のねらい

- ① リーダーに必要なコミュニケーションの心構えとスキルを身につけます
- ② 良いコミュニケーションを妨げる怒りの感情をコントロールする方法を習得します
- ③ ロールプレイングを通して、叱り方の流れを実践で体得します

●カリキュラム：全日

テーマ	主な内容	形式
オリエンテーション	・リーダーとしての強み弱みを自己理解	講義
リーダーに求められるコミュニケーション力とは	・グッドリーダーvs バッドリーダーのコミュニケーションの違い ・バーバルコミュニケーションとノンバーバルコミュニケーション ・あなたのコミュニケーションタイプは？	グループワーク
感情のコントロール法 ～アンガーマネジメント～	・アンガーマネジメントの基本的な考え方 ・3つのコントロール方法 ・価値観のすり合わせでチームビルディングする	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	・カッ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	・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	・怒りの性質 ・管理職としての在り方	講義 ペアワーク