

## 研修のねらい

- ハラスメント対策に必要なアンガーマネジメントとは何かを理解します。
- 怒りが生まれるメカニズムと、怒りの性質、怒りの取り扱い方を理解します。
- 自身の怒りの感情をコントロールするスキルを身に付けます。

アンガーマネジメント研修は、「怒りをなくす」ということを伝えるものではありません。「怒り」は人間に備わっている自然な感情の一つです。怒りの感情を無理に抑え込むのではなく、怒りと上手につき合うことが重要です。

本研修では、まずは怒りという感情の正体を理解した上で、問題となる4つの怒りが自身にもあるのか、簡単なチェックリストで振り返ります。その後、感情コントロールの手法を学び、自身の考えや信念を言葉にして他者に伝える方法を、演習を通して身に付けます。

自身の感情をセルフコントロールすることで、対人関係を円滑にし、ハラスメントではない効果的なコミュニケーションをめざします。

※ 下記の内容は一例です。ご要望にあわせてカリキュラムをご提案いたします。

## 半日コース

## 1. アンガーマネジメントとは

- (1) 多様な社会とパワーハラスメント問題との関連について
- (2) 「怒り」という感情が生まれるメカニズム
- (3) 怒りの性質と問題となる4つの「怒り」

◇ 演習 ◇

「自身の中に問題となる4つの怒りがあるかチェック」

## 2. 怒りをコントロールするためのステップ

- (1) その場で感情コントロールをするためのテクニック
- (2) 自身の怒りの原因を知り、対処するためのヒント

## 3. 働きやすい職場にするための価値観の共有

- (1) 互いの違いを理解した上でのルールづくりのヒント

◇ 演習 ◇

「価値観の共有ワーク」

◇ 演習 ◇

「明日から心掛けること」

## 4. まとめ