



その怒りのおさえ方

～怒る原因を理解して、怒りに対した適切な行動ができるようになる～

ねらい

怒りに任せて衝動的な行動をとると、職場の人間関係が悪化し、仕事の効率が下がることを理解するとともに、怒りをおさえるポイントを把握することで、人間関係が良い職場環境を作るための心構えを作ります。

特徴

職場で起こりそうなシチュエーションを事例に挙げ、自分が怒ってしまう原因とその怒りに対する対処方法を学ぶとともに、すぐに実践できるポイントを解説します。

形式

本研修は、eラーニングで実施します。＜動画形式:ケース映像＞

■研修時間

20分
(ワーク・テスト等の時間を含まない)

■対象

【管理・監督職向け】

怒りの原因とその対処方法について学び、周囲と良好な関係を築いていきたい方

カリキュラム(予定)

内 容

1. まずは深呼吸をする

(1) ケーススタディ

(2) 要点解説

2. 6秒耐える

(1) ケーススタディ

(2) 要点解説

3. 相手の話を聞く

(1) ケーススタディ

(2) 要点解説

4. 今に集中する

(1) ケーススタディ

(2) 要点解説

5. 自分の「こうあるべき」を知っておく

(1) ケーススタディ

(2) 要点解説

6. コントロールできること、できないこと

(1) ケーススタディ

(2) 要点解説

7. つねに他人を尊重する

(1) ケーススタディ

(2) 要点解説