

怒りのメカニズムを知り、イライラ感情に振り回されないコツをつかむ

アンガーマネジメントの 理解と活用



受講者は、
研修後の変化を
実感しています。

- 自分の怒りの傾向を知ること、つい「態度や口調がキツくなってしまった」という怒りの数値や回数が減りました。
- ワークで私のモチベーションが一気に上がりました。これなら明日から早速できそうと思いました!
- 他人の怒りに巻き込まれないコツがわかりました。
- 現場事例を使ったワークで理解が深まり、悶々とした気持ちがスッキリしました。

浅見葉子氏 リーフコミュニケーション代表
アンガーマネジメントコンサルタント™

アンガーマネジメント(怒りの感情整理術)の個人コンサルティングのクライアントは、医師や看護師、医療介護関係者、経営者やリーダー、働く女性など多岐にわたる。またアンガーマネジメントとコーチングをベースとしたコミュニケーション研修など豊富な指導経験を持つ。一般社団法人日本アンガーマネジメント協会アンガーマネジメントファシリテーター™。

大阪	20年 7月18日(土)	田村駒ビル	[15]
東京	20年 9月26日(土)	日総研研修室(廣瀬お茶の水ビル)	[16]
福岡	20年 11月22日(日)	日総研研修室(第7岡部ビル)	[13]
名古屋	21年 3月6日(土)	IMYビル	[14]

[講義時間] いずれも10:00~16:00

※福岡地区は20年5月23日(土)福岡朝日ビル地下1階会議室から
20年11月22日(日)日総研研修室(第7岡部ビル)に日程会場変更、
名古屋地区は20年6月6日(土)から21年3月6日(土)に日程変更になりました。

参加料 一般 18,500円 会員 15,500円
税込 ※会員は日総研雑誌(定期刊行物・会員制)の年ぎめ購読者です。
※昼食代は含まれません。昼食は各自でお持ちください。
※ご参加いただくには事前のお申し込みが必要です。※最少催行人数13人。

プログラム

1. 怒りの感情はなぜ起こるのか

- アンガーマネジメントとは ●怒りの感情とは何か
- アンガーマネジメントゲームでみんなの怒りのツボを当てよう!
- イラッとした時にやっつけられないたった一つのこと
- 怒りの正体と感情の発生メカニズム
- 問題となる4つの怒り

2. 【ワークで体験!】

イライラ感情を上手にコントロールする方法

- 衝動的な怒りを上手く切り抜ける方法
- イライラ感情と上手につきあえる体質づくり
- 自分の怒りの傾向をチェックしてみましょう!
- 6つの怒りの傾向とイライラに振り回されないポイント

3. 病棟やチーム内で、日ごろからできること

- アンガーマネジメント習慣化のコツ
- 事例で考えるアンガーマネジメントの活用
- 日ごろからできるアンガーマネジメントを考えてみましょう
- まとめと質疑応答

このセミナーの詳細はインターネットで検索!

日総研 14691

検索

関連雑誌

月刊誌(定期刊行物・会員制)

現場を変え、動かす力! 根拠ある実践管理

ナースマネジャー

B5変型判 2色刷 96頁 入会金 3,000円(税込)
年間購読料 23,100円(税込) 1部頒価 1,925円(本体1,750円)

6月号以降特集

- 師長さん、自己流ではない「教育スキル」を持ち合わせていますか?(6月号)
- 退院後の生活をイメージできる病棟看護師の育成(7月号)
- 主任・リーダーを"管理者"として育てる事が、師長の重要ミッション!(8月号)

15年連続合格者数全国No.1!

厚生労働大臣指定 一般財団法人 日本総合研究所

社会福祉士養成所 通信課程

4月開講! 募集要項はダウンロードできます

日総研 社会福祉士 検索

日総研 接遇大賞

優れたサービス
取り組みを表彰

事例発表会は3月。応募は9月30日まで。

取り組み事例の紹介記事はこちら

接遇大賞 検索

お問合せ
ご注文

TEL: 0120-054977

URL: www.nissoken.com

日総研

検索