

情報通信人材研修

(1)	コース番号	R6-59	
(2)	コース名称	アンガーマネジメント（怒りと上手につきあうためのトレーニング）研修	
(3)	受講料	33,000 円（消費税込）	
(4)	達成目標 または育成目的	パワハラが大きな社会問題となる中で、管理職のコミュニケーション能力、とくにアンガー（怒り）のコントロール能力の向上が必要になっている。これに対応したスキル「アンガーマネジメント」の能力を身に付ける研修。アサーティブやパワハラの 6 類型についての知識など幅広く学ぶ。	
(5)	前提知識 または受講対象者	なし	
(6)	日 程	2024 年 10 月 2 日(水)	1 日間
(7)	時 間	10：00～18：00	7 時間
(8)	会 場	TPS キャリアカレッジ柏校 〒277-0842 千葉県柏市末広町 6-12 末広 MS ビル 4 階 ※リモートでの受講も可	
(9)	定員	27 名	
(10)	講 師	氏 名	小菅 寿美
		所 属	株式会社 クレビュート
		略 歴	IT インストラクターを経て、マナー、プレゼンテーション、ロジカルシンキング等のビジネスコミュニケーションスキル専門講師に。アンガーマネジメントファシリテーター、キャリアコンサルタント、実践行動学公認インストラクター、心理カウンセラー、認知行動療法士等の資格を持つ。現在、ビジネス研修会社代表。
(11)	内 容	第 1 日 目	<p>職場のパワーハラスメントとは</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どんなことがパワハラといわれる？パワハラ の定義 ・パワハラ 6 類型 ・動画で学ぶ 事例紹介 パワハラ チェック <p>アンガーマネジメント（怒りの感情と上手につき合うための手法）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・怒りの感情とは？ ・自分の怒りについて知る ・カッとなったときに待つテクニック ・上手な叱り方 <p>アサーティブトレーニング（相手の気持ちを尊重しながら自身の意見や主張を伝える手法）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アサーティブなコミュニケーションとは ・伝える内容の整理の仕方 ・建設的な注意の仕方のポイント ・攻撃性を含めない感情表現とは
(12)	その他（使用機材等）	オリジナルテキスト・レジュメ等	