

【対象者】女性社員 1日

時間	項目	内容
9:00	1. 研修の目的・講師自己紹介・アイスブレイク	研修の明確な意味付けを伝える。
	2. 円滑なコミュニケーションに必要なこと ・怒りをマネジメントするとは ・気持ち・感情の理解と表現	コミュニケーションの基本スタンスを学ぶ。 アンガーマネジメントとは「怒らない」ではないことを理解する。
	3. イライラの源を探る ・怒りを「見える化」する－アンガーログ ・怒りの「度合い」を測る－アンガースケール ・怒りの「水準」を比較する－アンガーレベル	ラボラトリーメソッドを活用して、自己の怒りのメカニズムを整理する。
12:00	4. 怒りの「仕分け人」 ・怒りの水面下（怒りの裏にあるもの） ・第一次感情（変化のもとにあるもの） ・本音のメッセージ（本当に表したかったもの）	怒りという感情について理解する怒りの取り扱い方法を学ぶ。
	5. セルフマネジメントを目指す ・怒りのコントロール ・クールダウンのヒント ・セルフコントロールへ 他 ・相互フィードバック・自己課題の把握	総合ロールプレイングを通じて、自己課題を発見する。 セルフコントロールのポイントを学ぶ、 アンガーマネジメントを現場でどう活用するのかを学ぶ。
17:30	7. 研修の振り返り～アクションプラン～	学んだスキルを現場でどのように応用するかアクションプランを作成する。