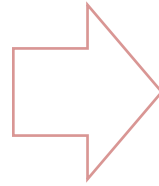


アンガーマネジメント研修

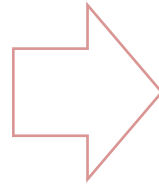
怒りとは？

感情表現



人間にとって自然な感情の1つ
怒りのない人はいないし、なくすことも不可能

機能・役割



身を守るための感情(防衛感情)

怒ることのデメリット・メリット

【デメリット】

- 思っていないことを口走る
- 相手を萎縮させる
- 周囲の関係の悪化
- 体調の乱れ

etc...

【メリット】

- 相手との考えのズレを修正
- 真剣さを伝えることができる
- エネルギーになる

etc...

これまで怒ったことで後悔したことはどんなことがありますか？

怒らなかったことで後悔したことはどんなことがありますか？

アンガーマネジメントとは

アンガー



怒り

マネジメント



後悔しないこと

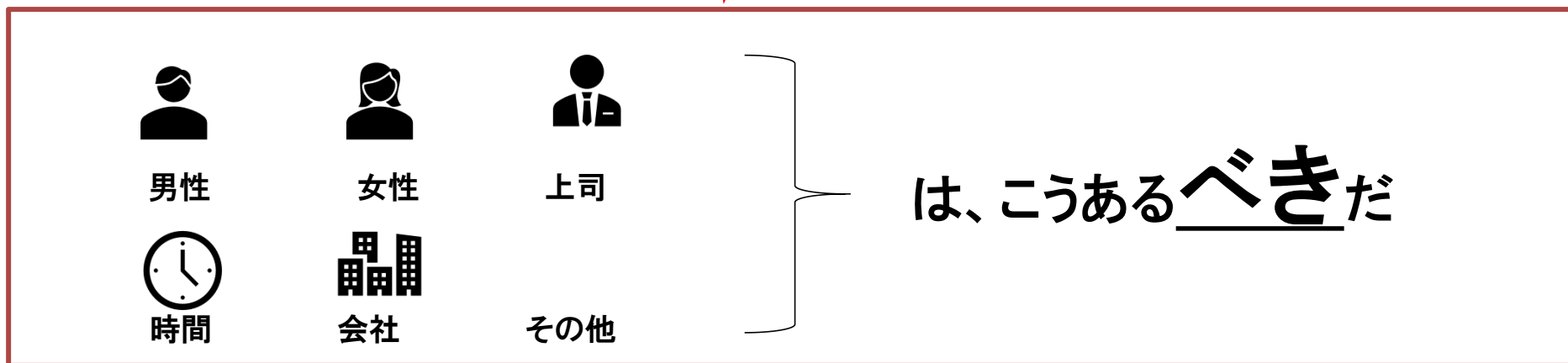


怒る必要のあることには
上手に怒れて、
怒る必要のないことは
怒らないようになること



怒らないこと

私たちが怒らせるもの



怒りのメカニズム

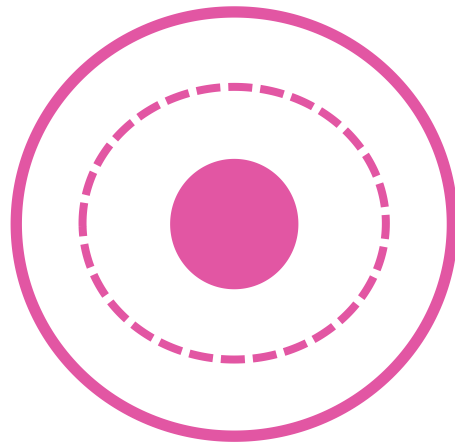


3つのコントロール

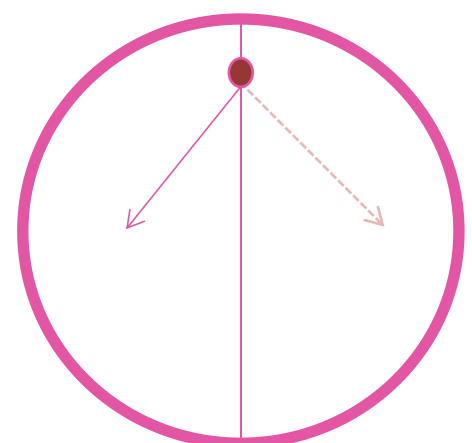
①衝動のコントロール



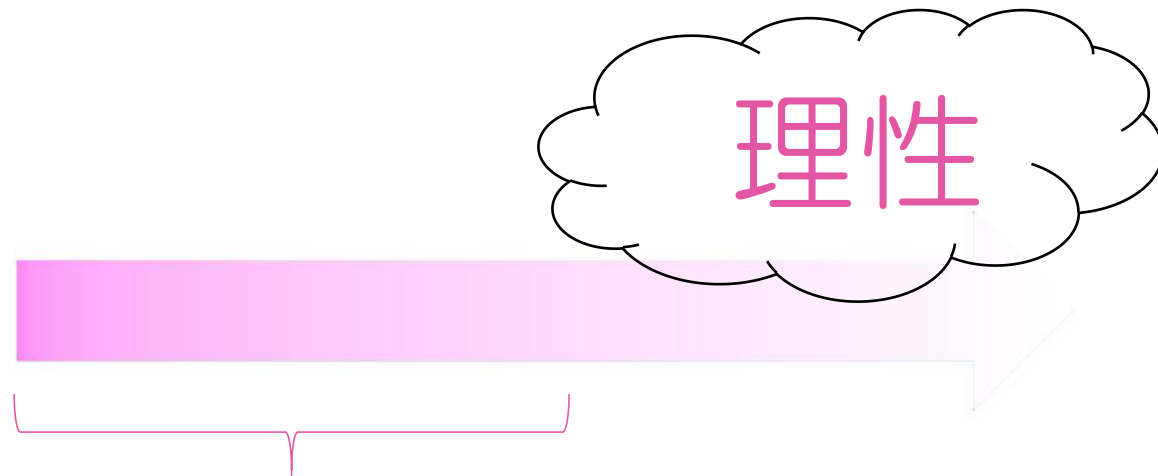
②思考のコントロール



③行動のコントロール



衝動のコントロール



6秒

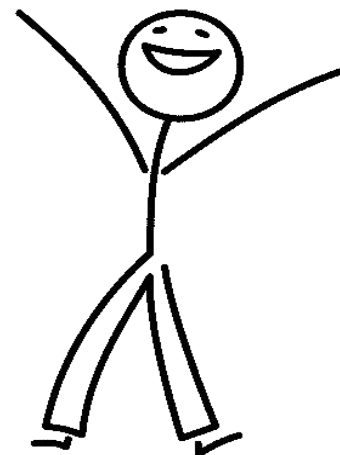
6秒やり過ごす方法



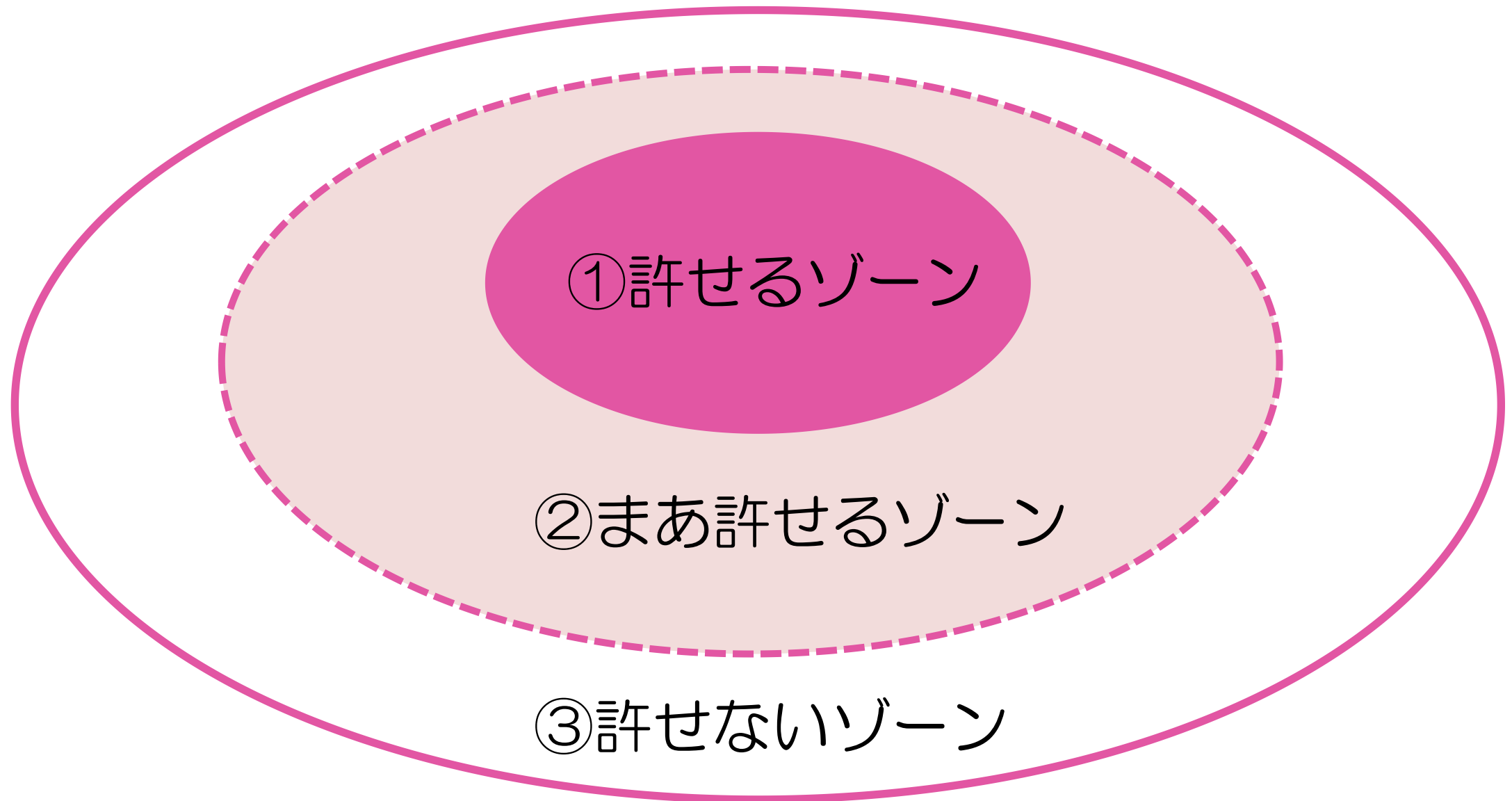
人生最大の怒り

穏やかな状態

自分の怒りの
傾向が分かる



②思考のコントロール



③行動のコントロール

自分の怒りで
変えられる

自分の怒りでは
変えられない

重要

すぐに取り組む

- ・いつまでに
- ・どの程度変わればいいのか

重要

「変えられない」ことを
受け入れる

重要
でない

余力があるときに
取り組む

重要
でない

放っておく
関わらない

悪い叱り方の例

【態度】

- ①機嫌で叱る
- ②人格攻撃
- ③人前で叱る
- ④感情をぶつける

【叱る時のNGワード】

- ①過去について
- ②責める
- ③強い表現
- ④程度言葉

上手な叱り方

基準

- ・ 叱るときの基準が明確であること
→ 機嫌で左右されない

リクエスト

- ・ リクエストが明確であること
→ 「〇〇してほしい」と明確

表現

- ・ 穏当な表現、態度、言葉遣いであること
- ・ 相手を責めないこと