

zoom で行う
オンライン研修

パワハラ防止のための アンガーマネジメント

アンガーマネジメントとは「怒り」の感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。
「怒り」は自然な感情の一つですが、抑えるのではなく上手にコントロールすることで、
職場のパワハラ抑止だけでなく、ストレスを溜めず指導用を上げることに効果的に働きます。

2020年 12月17日 (木)
9:30~12:30

会場 ZOOM (オンライン)

対象 管理職、人事総務、相談窓口ご担当者様 / 定員 12名
※個人、同業他社、士業の方のご参加はご遠慮いただいております。

受講料 16,500円 (お1人様 / 消費税込)

プログラム内容

- 1 アンガーマネジメントとは
 - ・怒りとは何か
 - ・パワハラに繋がる怒りとは
 - ・怒りの奥底にある感情
＜ワーク＞
- 2 怒りの原因をさぐる
 - ・怒りとコアビリーフ
 - ・コアビリーフとパワハラ
＜ワーク＞
- 3 パワハラにならないためのアンガーマネジメント
 - ・怒りへの対処法
 - ・捉え方を変える
＜ワーク～パワハラにならないための部下指導＞
 - ・自他尊重のコミュニケーションの実践
＜ワーク＞

担当講師 樋口ユミ

株式会社ヒューマン・クオリティー
代表取締役、ハラスメント対策シニア
コンサルタント、産業カウンセラー

15年間のハラスメント防止対策の豊富な経験を基にして、ハラスメント防止対策の専門機関として企業・官公庁・学校・病院等あらゆる組織を対象に活動している。



◎ご受講される方へのお願い

ロールプレイでの演習や、ディスカッションがありますので、
【カメラとマイクをオンにした状態】でご参加いただく必要があります。
職場からご参加の場合は、会議室の確保など、受講環境を整えていただくようお願いいたします。
ご自宅からのご参加の場合に発生する生活音などは問題ありません。

お申込方法

弊社ホームページのお問い合わせフォームよりお申し込みください

<http://www.human-quality.co.jp/contact/>

※お申し込み後、ご入金のご案内をお送りいたします。※セミナー 3日前までのお振込みをお願いいたします。
※お振込み 期日をご希望がございましたら、お問い合わせフォームの備考欄にご記入ください。



主催：株式会社ヒューマン・クオリティー

〒107-0062 東京都港区南青山 3-1-3 スプライン青山東急ビル 6F
TEL 03-3401-3846 FA X 03-3416-2857

E-Mail human@human-quality.co.jp