

200-5	ハラスメント防止研修 応用編 「アンガーマネジメント」 -加害者にならないために-
3時間	
対象	管理職
効果	セクハラやパワハラ防止の研修を受講し、法的リスクなどを理解していてもつい部下に対して大きな声を出したり、攻撃的な態度をとってしまうことがあります。自分の気持ちや行動に客観的に向き合うノウハウを学び、管理職やリーダーとして活躍し続けることを目指します。
<p>■学習目標</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハラスメント(職場のいじめ)について理解する ・葛藤や怒りについて気づき、適切に取り扱うコツを身につける ・リーダーシップスキルの一部をなす「アンガーマネジメント」を理解し使えるようになる。 <p>■研修の流れ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 職場のリスク (講義) 2. アンガーマネジメント (講義、演習) 3. 加害者になっていないか -セルフチェック (講義、演習) 	
<p>受講者の声</p> <ul style="list-style-type: none"> * 苦手な相手、言いにくい内容に個人差があり、傾向があることがわかった * 健康な怒りがあることが発見だった * 自分の考えや反対意見をストレスなく伝える方法を知ることができた 	