

心理学をベースに、感情との付き合い方を学べる eラーニング講座！

感情のマネジメント研修

アンガーマネジメントに代表されるように、感情に関しての関心が高まっています！

私たちが日々感じている「怒り・悲しみ・恐れ・不安」等の感情は、時として私たちの人間関係を壊すきっかけとなることもあります。私たちには、表出が「得意な感情」「不得意な感情」があるといわれています。まずは、自分の感情の傾向を知ることからがスタートです。

感情を抑え込むのではなく、本来感じている感情を認め、上手に表現できることが、安定した人間関係を構築する上でも、ハラスメント防止やメンタルヘルスの観点でも大切です。

本研修では、心理学をベースに、感情とうまくつきあい、円滑な人間関係を築き、風通しのよい職場環境をつくっていくためのヒントを学んでいただく内容となっています。

- ・講義動画は10～15分の複数本で構成→各自のご都合などにあわせて取組んでいただくことが可能です。
- ・個人ワーク→講義だけでなく、演習で日常を振り返っていただきながら、自己理解、他者理解を深めます。
- ・期間中は何度もご視聴可能
→気になるところは何度も見返していただく等、セルフマネジメントの一助となります。

 受講期間 視聴開始から 1ヶ月間

 所要時間 90分(動画視聴+演習)

 カリキュラム

サンプル動画はこちら



1.オリエンテーション

2.感情とは何か

- ・感情は何の役に立つ？/感情の本来の機能【講義&演習】
- ・人間の基本感情の発達
- ・基本感情とその効果【講義&講習】

3.感情の対処法

- ・怒りの感情/不安の場合/悲しみの場合
- ・感情の対処法【講義&演習】

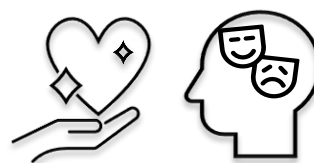
4.人間関係がこじれやすい感情(二次的感情)とライフポジション

- ・二次的感情とは？/一次的(基本)感情と二次的感情の違い
- ・自分の感情の傾向
- ・ライフポジションと感情【講義&講習】
- ・感情問題の解決の糸口

5.こじれる人間関係をより良い関係に変えるには？ (ストローク)

- ・心の栄養～ストロークとは？
- ・ストロークの種類【講義&講習】
- ・ストロークを活用した職場づくり
- ・教育的ストロークの活用法/仕事のポイント
- ・ストロークの出し方で、生き方が変わる、人生が変わる

6.まとめ





受講料 ※原則**10人以上**からのお申込みとなります。人数が多くなるほど割安になります。
受講人数をお知らせいただければ、改めて御見積いたします。

(消費税別)

人数(人)	受講料(円)	費用/人(円)
10	35,000	3,500
25	83,750	3,350
50	157,500	3,150
100	280,000	2,800

※ 10名を下回る場合、100名を超える場合は、お問合せください。



講師紹介

川合 由美子 氏 株式会社 日本人財研究所 講師

日本交流分析協会交流分析士教授 日本交流分析協会前理事長

和歌山大学卒業後、福德銀行に入職。教育訓練担当、コンピュータシステム構築、OA機器導入、QC導入、事務管理等を11年担当。その後、人材活性コンサルティング及び研修講師に転身。豊富な人事関連キャリアを活かし、人材アセスメント、人事考課訓練、管理職・リーダー養成、組織改革、業務改善、コミュニケーション、CS、接遇等、幅広い分野で活躍。公共団体、銀行、メーカー、医療、福祉、学校、自治体等、様々な業界での指導実績を有する。

心理学を含め、高い専門性をベースとする人間理解に基づいた指導と、分かりやすく優しい語り口で人気の講師である。



お申し込み

下記にご記入の上、このままFAXにてご送信下さい
FAX番号:073-422-0416 (和歌山県経営者協会)

事業所名	
受講代表者氏名	所属・役職
TEL	メールアドレス
受講人数	

※ 申込書に係る個人情報については、当会の個人情報保護管理規定等に基づき、厳正に管理させていただきます。



お問い合わせは…

和歌山県経営者協会 (担当:貴志)

和歌山市十番丁19番地 Wajima十番丁ビル3階
TEL:073-431-7376 FAX:073-422-0416
E-mail: kishit@w-keikyo.com