KEN's MARKETING

講座No. 11
(3時間コース)

アンガーマネジメント講座

講座概要

パワーハラスメント防止対策講座です。本講座では、感情のコントロール方法を学びます。特にパワーハラスメントの引き金となりやすい「怒り」という「強い感情」に焦点を当て、そのメカニズムやコントロール方法を理解します。

こんな方にお勧め!

- ☑ パワーハラスメント防止を目指す方
- ☑ 職場での感情コントロールに課題を感じている方
- ☑ チームメンバーとの信頼関係を深めたいと考えている方

講座のポイント

- ☑ **怒りの正体を解明**
  感情の仕組みを理解し、アンガーマネジメントの基礎を習得する
- ☑ **セルフコントロール技術を体得**
  自分の怒りを見極め、冷静な判断ができる自分に変わる
- ☑ **アサーティブな伝え方を実践**
  部下や同僚との建設的なコミュニケーションを構築し、職場の信頼関係を強化する

「怒り」という感情を敵ではなく味方につけることで、あなたの職場が大きく変わるきっかけを掴みましょう。この講座がその一歩をサポートします!

講座の詳細な内容は、KEN'sマーケティングのWebサイトからご確認いただけます

https://www.kensmktg.com