

**独自研修****～「怒りの感情」をコントロールする～  
アンガーマネジメント研修開催要綱****【集合】**

ねらい

怒りという強い感情によって人の意思決定や行動は大きく影響を受ける。個々人が怒りの感情を上手にコントロールできなければ、組織内の人間関係や職場の雰囲気が悪くなることで離職率が高まったり、生産性が大きく下がることになるばかりか、利用者への虐待に繋がることも考えられる。

本研修では怒りの感情と向き合い、その要因や傾向を客観的に把握し、怒りや感情を自身でマネジメントするアンガーマネジメントの技法を習得することで、より良い職場環境の整備や質の高いケアに繋げることを目的に開催する。

実施形態	集合研修
研修対象	社会福祉施設・社会福祉協議会等の職員
研修定員	100名 ※申込み多数の場合は、北海道社会福祉協議会会員（準会員）の事業所が優先となります。
日程・会場	令和3年10月29日（金） 札幌/かでる2・7 4階 大会議室
申込期間	令和3年 7月 6日（火）～ 9月 8日（水）
受講可否	令和3年 9月10日（金）までにご連絡いたします。
研修費用	会員・準会員 5,000 円/非会員 10,000 円 ※当日の無断欠席は、研修費用を請求いたします。

研修内容

日程・時間	研修科目	研修内容	
第1日	9:30～10:00	受付	研修費用の受領/資料配布
	10:00～10:10	開講式	オリエンテーション
	10:10～16:00 (途中昼食休憩)	1. アンガーマネジメントの必要性 (チェックシート・ワーク)	問題となる事例を通して、怒りを振り返りながら、不必要な怒りに起因するデメリットを学ぶ。
		2. 怒りのしくみ (チェックシート・ワーク)	怒りの性質や怒りが生まれるメカニズムについて理解するとともに、問題となる4つの怒りについて学ぶ。
		3. 怒りのタイプ診断と対策 (チェックシート・ワーク・アンケート)	診断を通して怒りのクセを知り、タイプ別の怒りの取り扱いを学び、相互理解のためのコミュニケーションの工夫を図る。
		4. アンガーマネジメントテクニックの紹介と実践 (ワーク・トレーニング)	とっさの対処法や怒りにくい体質に繋がるテクニックについてワークを通して体験する。
		5. 伝わる叱り方とクレーム対応 (チェックシート・ワーク・デモンストレーション・アンケート)	上手に怒れないことで関係性が悪化しないように叱り方についてコツを学び、怒りの連鎖を断ち切るための工夫について体験する。
6. まとめ	目標設定を行う。		
16:00	閉講		

**本研修受講にあたっての留意事項**

※申込多数の場合は、一事業所あたりの受講者数を制限させていただく場合があります。