

『アンガーマネジメント研修』

研修会実施報告

日時 : 令和元年 6月 22日 (土) 08:30~16:00

対象者 : 係長 (看護師・介護福祉士)

参加者数 : 24名

目的 : 中間管理職として上手に怒りの感情とつきあいながら、適切な問題解決やコミュニケーションに結びつけることができる

<講師の紹介>

労務コンサルティング R&L 代表

井上 基子先生

2007年 奈良市で社会保険労務士事務所を開業

現在は、社会保険労務士・産業カウンセラー・医療労務コンサルタントとして各企業での就業規則等各規定や相談労務に関する相談、アドバイスを行われています。また、行政・企業・病院・学校などでもハラスメント研修を行うなど多岐わたりご活躍されています。

当院でも毎月第1木曜日、私たちが心よく働けるよう「さくら一む」で支援してくださっています。



<内容>



まず、最初に「あなたは自分の事が好きですか？」のテーマから始まりました。ステーブン R・コビー氏の「7つの習慣」をもとに夢の100リストの記入や未来の自分を思い描く作業の文章化、時間管理マトリックス、また二人一組になりアサーティブ技術を用いたコミュニケーションスキルなど様々な講義をして頂きました。その中で『自分自身を大切にする』事の必要性を学ぶ機会となりました。

午後からは、アンガーマネジメントについて講義していただきました。怒りの連鎖を断ち切るために、全ての人が自分の感情に責任をもつ事の重要性を知る学びの多い研修でした。今回の研修をもとに自分も相手も大切に、中間管理職としての役割を發揮されると思います。