

第1巻

アンガー マネジメント 上手な怒りとの 付き合い方 (23分)



「怒り」は、人間関係をギクシャクさせたり、ストレスの原因になるなど厄介な感情です。「怒り」との付き合い方を身に着けることで、職場のコミュニケーションの改善を目指す教材です。

【主な内容】

「怒り」は自分の大事なものが傷つけられているサイン／「怒り」の感情との付き合い方／大事なものをを守る4つのステップ／自分の「怒り」のツボを知る 他

職場のコミュニケーションスキル

(全2巻)

多くの組織で職場のコミュニケーションに課題があると言われる「怒り」の感情への対策と気持ちの伝え方から学ぶ教材です。

イキイキ働くためのコミュニケーション・シリーズ

第2巻

アサーション 上手な気持ちの 伝え方 (25分)



お互いの気持ちや言いたいことを、相手を傷つけずに伝える相互尊重の方法であるアサーティブなコミュニケーションについて事例を交えて学ぶ教材です。

【主な内容】

4つの自己表現タイプ／アサーティブなコミュニケーション・スキル(傾聴力、質問力、DESC法)／テレワークのコミュニケーション 他

【定価(税込・送料込)】 DVD 各巻 66,000円 / 2巻セット 132,000円

【字幕】字幕選択式 【監修】関屋裕希 [東京大学大学院医学系研究科 心理学博士 臨床心理士 公認心理師]