

怒りに振り回されないために eラーニングライブラリ®新コース
『アンガーマネジメント基本コース』 2月28日開講
“怒り”の感情を適切にコントロールする

株式会社日本能率協会マネジメントセンター(代表取締役社長：長谷川隆、中央区、以下 JMAM[ジェイマム])は、オンラインで学べる法人企業向け教育ツール「eラーニングライブラリ」^{*1}の新コースとして、2月28日から『アンガーマネジメント基本コース』を開講します。

▼『アンガーマネジメント基本コース』のご紹介

http://www.jmam.co.jp/hrm/course/elearning_lib/vmc.html

ビジネスにおいて感情をコントロールできないと、よい人間関係を構築することが難しく、職場や取引先からも、そのような人物像として評価され、仕事の成果に結びつきにくくなります。また、上司やリーダーという立場で感情のコントロールが効かないと、パワーハラスメントに結びつき、職場環境を悪化させることもあります。一方、当事者もそのような感情をどう扱い、表現すればよいのか、悩みを抱えている場合も多いのが実情です。

このような背景のもと、JMAM では『アンガーマネジメント基本コース』(以下、本コース)を開講します。アンガーマネジメントとは、衝動にまかせて怒りを爆発させるのではなく、適切にコントロールして、よりよいコミュニケーションに結びつけるための心のトレーニングです。

本コースでは、怒りの感情のメカニズムと、自分自身の怒り方の問題点を理解し、“怒り”の感情をコントロールするための短期的・中長期的な対処法を取り上げて学習します。スマホやタブレットでも学習可能で、場所を選ばず、短時間で取り組みます。

JMAM が提供する eラーニングライブラリは、オンラインで1年間、いつでも、何度でも、手軽に学ぶことができる、法人向け教育ツールです。個々人の学習履歴を簡単に把握できるほか、費用についてもマネジメント系教育テーマ全131コースを一人あたり7,560円(税込み)^{*2}というリーズナブルな価格で受講できます。パソコン、スマホ、タブレット端末などのインターネットを通じて手軽に取り組むことができ、現在、2,200社超、のべ131万人を超える企業・団体に導入されています。

このほかにも管理職への人事・労務管理教育や全社一斉のコンプライアンス教育、内定者・新入社員教育、英語・中国語などのグローバル教育など、幅広く活用されています。

JMAM では、今後も企業の人材育成を支援するべく様々なサービスを展開していく予定です。

日本能率協会マネジメントセンター (JMAM) について：JMAM は、日本能率協会(JMA)グループの中核企業として1991年に設立されました。通信教育・研修・アセスメント・eラーニングを柱とした人材育成支援事業、能率手帳の新生ブランド『NOLTY』や『PAGEM』を代表とする手帳事業、ビジネス書籍の発行を中心とした出版事業を通じて、「成長したいと願うすべての人」を支援し続けていきます。www.jmam.co.jp

^{*1}: JMAM が提供する「eラーニングライブラリ®」は、「むずかしい」を「わかりやすく」、「手軽に学べて、満足できる」ことを特長とし、インターネットで、1年間、いつでも、何度でも受講できます。内定者・新人から管理職までの階層別教育、コンプライアンスやビジネススキル、語学といった目的別教育、技術・技能教育など幅広いラインアップとなっています。また、eラーニングライブラリの大きなメリットとして、契約期間中は追加料金無しで、新コースが続き追加されていくことです。教材改訂も随時実施しており、スマホ・タブレット対応等、継続的にeラーニングライブラリの充実を図っています。2018年2月現在、全188コースのラインアップを、2,200社超、のべ131万人以上が利用しています。
http://www.jmam.co.jp/hrm/elearning_lib/index.html

^{*2}: マネジメント系ライブラリ (2018年2月現在、131コース) 10名さま、7万5600円(税込み)にてご利用いただいた場合の金額となります。ご契約内容に応じて、費用は変動いたします。

eラーニングライブラリ® は、株式会社日本能率協会マネジメントセンター (JMAM) の登録商標です。

【報道関係者お問い合わせ先】

(株)日本能率協会マネジメントセンター 広報担当

TEL: 03-6362-4361 (直通) / E-mail: PR@jmam.co.jp

【サービスに関するお問い合わせ先】

(株)日本能率協会マネジメントセンター パーソナル・ラーニング事業本部 TEL: 03-6362-4345

『アンガーマネジメント基本コース』の概要

1. ねらい:

ビジネスにおいて感情をコントロールできないと、よい人間関係を構築することが難しく、職場や取引先からも、そのような人物像として評価され、仕事の成果に結びつきにくくなります。また、上司やリーダーという立場で感情のコントロールが効かないと、パワーハラスメントに結びつき、職場環境を悪化させることもあります。当事者もそのような感情をどう扱い、どう表現すればよいのか、悩みを抱えている場合も多くあるものです。

アンガーマネジメントとは、衝動にまかせて怒りを爆発させるのではなく、適切にコントロールして、よりよいコミュニケーションに結びつけるための心のトレーニングです。本コースでは、怒りの感情のメカニズムと、自分自身の怒り方の問題点を理解し、“怒り”の感情をコントロールするための短期的・中長期的な対処法を取り上げて学習します。

2. 特長:

- “怒り”という感情について理解し、“怒り”が生まれるメカニズムを理解します。
- “怒り”をコントロールするための、短期的・中長期的な対処法を理解します。
- “怒り”の感情を適切に伝える、伝え方と受け止め方について理解します。

3. 学習時間 : 想定学習時間 2時間/最短実行時間 30分

4. 監修 : 戸田久実 (アドット・コミュニケーション株式会社 代表取締役)

5. 対象 : ビジネスパーソン全般

6. カリキュラム:

プロローグ アンガーマネジメントとは?

- 0-1 “怒り”と上手につきあうことは、「怒らない」ことではない
- 0-2 アンガーマネジメントを身につける3ステップとは?

1. ステップ1: “怒り”が生まれるメカニズムを知る

- 1-1 “怒り”という感情を理解する
- 1-2 “怒り”の感情はどこから生まれる?
- 1-3 怒る・怒らないの境界線を明確にする
- 1-4 怒る・怒らないの境界線を広げる

2. ステップ2: “怒り”をコントロールするための対処法を知る

- 2-1 衝動のコントロール1-「数字」を意識する
- 2-2 衝動のコントロール2-「言葉」を意識する
- 2-3 思考のコントロール-体質改善トレーニングに取り組む

3. ステップ3: “怒り”を上手に伝える

- 3-1 感情的になることと感情を伝えることとは違う
- 3-2 “怒り”の感情を整理する
- 3-3 “怒り”の感情を適切に伝える

※テスト問題1回(客観式10問、ランダム出題)

