

イライラの原因・ストレスについて

- ・ストレスの原因(ストレッサー)
- ・ストレス状態が続くと…
- ・間違ったストレス解消法とは？

アンガーマネジメントとは

- ・衝動のコントロール：6秒間その場セラピー
- ・思考のコントロール：リクエストの伝え方
- ・行動のコントロール：上手に怒るポイント

シチュエーション別アンガーマネジメント

- ・お客様や目上の方がキレやすい場合
- ・同僚や部下がキレやすい場合
- ・自分がイライラしやすい場合
- ・(逆に)怒れない場合
- ・イライラしやすい同士の場合

イライラ解消法

- ・プチ解消法：4項目
- ・お手軽解消法：9項目

イライラ解消に有効的な色

- ・講師おススメの4色とは？

