感情マネジメント講座

感情をパフォーマンス発揮の味方につけよう！

感情はビジネス場面では「不要なもの」と思っていませんか？
いいえ、感情はあなたに適切な行動を促してくれる心強い味方なのです。
とはいえ、もちろん感情を「ダダ漏れ」にしたり、
「浸りきる」ばかりも得策とはいえません。

感情との「付き合い方」を学んで、パフォーマンス発揮の味方につけましょう！

講座名	講座日数	PDU		
感情マネジメント講座	1日	7PDU	Technical	0
			Leadership	6
			Business and Strategic	1

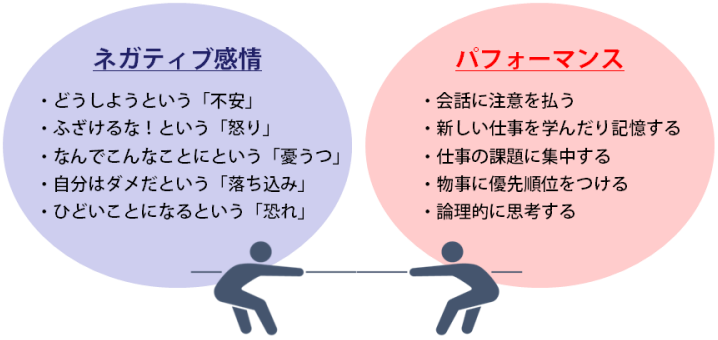
概要	感情について理解を深め、感情を抑え込んだり、感情に振り回されるのではなく、感情のエネルギーを建設的に活かし、パフォーマンス向上につなげることを目指します。
講座の特長	• 心理学をベースにした感情に関する理論の習得 • 受講生同士でのディスカッションを豊富に取り入れた相互学習スタイル
達成目標	• 感情の仕組みやその役割、影響について理解すること • 適切な感情表現の方法を学ぶこと • 感情の源を見直し、コントロールする方法を学ぶこと • ポジティブな感情を積極的に活かす工夫ができること
講座スタイル	講義、ミニ演習、ディスカッション
お勧めの方	• 感情の取り扱い方を学んだことがないので、コントロールのすべを知りたい方 • 感情をご自身のパフォーマンスアップの味方につけたい方 • 感情が揺さぶられやすい、ストレスの多い職場環境にいる方 • プロマネ、リーダーなどの立場で、周囲への影響力が大きい方

©2016 I-Think Corporation

【感情マネジメント講座】カリキュラム概要	
午前	午後
オリエンテーション • 研修の進め方とルールの説明 • アイスブレーク **PART1.感情について学ぼう** • 感情とは何か • 感情とパフォーマンスとの関係 • 感情は伝染する • ビジネスの成功と感情マネジメント能力の関連 **PART2.ネガティブ感情のマネジメント** **①感情に「気づく」** • 感情マネジメントのポイント • ポジティブ感情とネガティブ感情 • 感情の役割 • 代表的な感情・・・喜び/怒り/不安/憂うつ	**PART2.ネガティブ感情のマネジメント** **②感情を「建設的に表現する」** • 感情を伝えることの意味 • 「感情」を含めたキャッチボール • 「怒り」を表現するとき **③感情を「見直す」** • 認知と感情の関わり • 感情を生む「セルフトーク」（認知） • 「セルフトーク」（認知）を見直す **PART3. ポジティブ感情のマネジメント** • ポジティブな感情の持つ働き • 1日の感情プランニング **まとめとQ&A** • 学びの整理 • Q＆A

■感情マネジメントの必要性

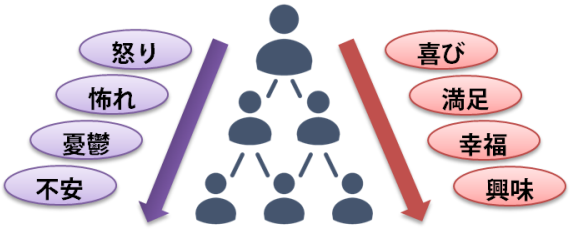
①ネガティブ感情によるパフォーマンス低下を防ぐ



②ポジティブ感情を活かすことでのパフォーマンス向上

③感情の伝染によるチームへの影響を最適化

感情の伝染



I-Think
PROJECT MANAGEMENT EDUCATION & CONSULTING

©2016 I-Think Corporation