

## 感情コントロール研修カリキュラム

実施時間:(例)10:00~12:00

時間	概要	狙い
1コマ目 (30分) 10:00~ 10:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆自己紹介</li> <li>◆自身の失敗談</li> <li>◆参加者の失敗談</li> <li>◆感情が人に伝わる仕組み</li> <li>◆感情的な言動とは</li> <li>◆冷静な対応とは</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆参加者一人一人と距離を縮め、その後のワークを円滑にするために講師、参加者の失敗談を共有しておく。また、感情が人に伝わる仕組みはまとめの部分でも伝えるが、最初に伝えることで、一貫性をもったセミナーと認識してもらう。</li> <li>◆「感情的」と「冷静」な違いを明確にし、より具体的な「なりたい自分」をイメージできるようにする。</li> </ul>
2コマ目 (70分) 10:30~ 11:40	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆出来事と感情</li> <li>◆感情的になる理由とは</li> <li>◆失敗談を使ったワーク</li> <li>◆NLPのアンカリング</li> <li>◆体感ワーク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆一つの出来事を通じて異なる感じ方があることを知ってもらう。参加者自身の通常使いやすい感情のパターンを知ってもらう。例を使うことで感情を分かりやすくイメージできるようにする。</li> <li>◆実際に感情が呼び起こされることを体感することで感情は抗えないものではなく、捉え方があると深く知覚してもらう</li> </ul>
3コマ目 (20分) 11:40~ 12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆感情が人に伝わる仕組み</li> <li>◆まとめ</li> <li>◆調整時間とアンケート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆最初に話した感情が人に伝わることを再度話、アンカリングによって感情は呼び起こされ、自身の感情は外的刺激によって操作もできると知ってもらう。そして出来事に対して使い慣れていない感情を使う練習をすることで冷静に、感情豊かな言動が取れるようになる。</li> </ul>