**eラーニング課題**

**リーダー必須スキル　怒り(感情)のコントロール**

**NLPスキル　リフレームを使って**

氏名(　　　　　　　　　　　　　　　　)

1. あなたは現在、怒りのコントロールをきちんとできていますか。できている方はできていると思う理由とコントロール方法を、できていない方はできていない理由とその問題点を、それぞれ述べてください。
2. あなたの感情表現の方法や怒りのタイプについてご自身の経験に基づいて分析し、今後どのようにすればより良い生き方ができるか、それぞれ記述してください。(仕事・プライベートのどちらにおける経験でも構いません)
3. 「エスケープ」について、 実際にご自身の生活に取り入れ、経緯・結果とその理由、今後の改善点を記述してください。実践できなかった場合はその旨を回答してください。(仕事・プライベートのどちらでも構いません)
4. 上記3と同様に、「リフレーム」について、 実際にご自身の生活に取り入れ、経緯・結果とその理由、今後の改善点を記述してください。実践できなかった場合はその旨を回答してください。(仕事・プライベートのどちらでも構いません)
5. 講座と上記1～4を通して、怒りや感情をコントロールするために日常生活において必要だと思うことを記述してください。また可能であればそれを生活に取り入れ、その経緯・結果を述べてください。