

～対人トラブルの心理学～

(かちん むかッ ぐさッの心理学研修)

対人トラブル

- ・人間関係の構造を体感する
- ・対人トラブルとは何かを知る

対人ストレス

- ・他者援助を通じた自己成長とは
- ・ストレスとは
- ・対人ストレス注意信号

対人トラブルの真犯人

- ・自己効力感とは
- ・対人トラブルの真犯人！
- ・対人リテラシー 7つの機能



対人トラブルを「乗り越える」には、この葛藤を再認識して、セルフ・コントロールできるようにすることが重要です。「他者援助を通じた自己成長」を学び、対人ストレスを対人トラブルにしないための理論を学習します。