

職場で活きる アンガーマネジメント研修

～感情をマネジメントする手法を学び、良好な対人関係を築く～

■開催日時 令和7(2025)年**11月10日(月)** 13:30～16:30

オンライン

■研修のねらい

仕事では様々なストレスがかかります。時には、「イライラ」「ムカムカ」など「怒り」の感情がわいてくる場合も。「怒り」の仕組みを理解し、うまく付き合うヒントを得ることで自身も変化し、職場での問題解決やチームビルディング、友人・家族も含めた人間関係による循環を生み出します。アンガーマネジメントの手法を学び、「怒る」と「叱る」を区別し、適切に意思疎通する話法を習得します。

【対象者】経営層、管理者、一般社員、「怒り」の感情をコントロールしたい方等

カリキュラム

1. 「怒り」とは

- 1) どんな時「怒り」が生まれるか
- 2) 「怒る」と「叱る」の違い
- 3) 「怒り」は普通の感情

2. 「怒り」の原因

- 1) 「予想」「期待」を超えた時
- 2) 二次感情
- 3) 自分の基準
- 4) 自己防衛本能／攻撃的になりやすいタイプ／加齢

3. 「怒り」を防ぐ心がまえ

4. アンガーマネジメント:「怒り」をコントロールする

- 1) 怒りの最中: 感情をコントロールする
～深呼吸、カウントアップ、おまじない、リフレーミング、心の温度を測る～
- 2) 怒った後: 気分転換

5. 一次感情を表現する

- 1) 怒りの段階
- 2) 気持ちを伝える方法
- 3) 注意のしかた

受講者の声▶▶先生の体験談や具体例で詳しい解説があり、怒りの原因を整理できた。後輩指導に役立つ。



■講師

(株)キャラウィット 代表取締役
中小企業診断士 上岡 実弥子 氏

民間企業勤務を経て、中小企業診断士として独立し(有)レッツを設立(現キャラウィット)。コーチング・論理的思考法を活用した人材育成支援を始め、幅広い分野で企業経営支援の実績を有し、具体例を交えた分かり易い指導が好評。中小企業大学校講師(問題解決等)。著書「社内コーチングマニュアル導入(同友館)」等。

Live配信

■受講料 会員 3,200円、一般 4,000円(税込)

研修開催日の約1か月前にFAXにて「受講料振込のご案内」をお送りします。

■開催方法 オンライン (Zoomライブ配信)

開催約1週間前にURL等をメールいたします。

■定員 24名(先着順)

■申込方法 下記申込書にご記入の上、E-mailまたはFAXにてお申込みください。

企業名				資本金			
所在地	〒			業種			
				従業員数			
TEL/FAX	/			センター会員	会員・非会員 (いずれかに○をお付けください)		
E-mail				申込担当者			
受講者	フリガナ			所 属	役 職	年 齢	
	氏名					歳	
受講者	フリガナ			所 属	役 職	年 齢	
	氏名					歳	
センター会員 新規申込	希望する (お申込みされる場合は ○をお付け下さい)	年会費 12,000 円 (4月～翌年3月・12ヵ月分) ※途中入会の場合は月割、申込月より割引適用(任意更新) ■詳細は別途ご覧ください					

【お問合せ先】 公益財団法人 栃木県産業振興センター 総務企画部 情報研修チーム

TEL : 028-670-2606

FAX : 028-670-2616

E-mail : kenshu@tochigi-iin.or.jp

