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８(2026)年**10月９日(金)**　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い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。

Live配信

■**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㈲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。

■**受 講 料**　**会員 3,600円、一般 4,500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**　２０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　研修広報チーム
TEL：028-670-2606　**FAX：028-670-2616**　**E-mail：kenshu@tochigi-iin.or.jp**