

～「怒り」をコントロールし、人間力・組織力を高める!～ アンガーマネジメント研修

対 象	◆ セルフコントロール力を向上させたい方 ◆ 部下や後輩の指導、育成に悩んでいる方 ◆ 顧客や利用者等、折衝や応対場面の多い方		
研修のねらい	◆ 自身の「怒り」の感情のクセを知る ◆ 自身の怒りやイライラに対する感情の受け止め方を習得する ◆ 相手の立場を尊重したうえで、自分の考えを率直に伝える組織内コミュニケーション力を高める		
日 時 会 場	ID:26159 2026年11月25日(水) 10:00～17:00 岡山 キャリアプランニング岡山本社(岡山駅東口 徒歩5分) ※受講者の方には、自身の怒りのタイプを知るために「怒りの総合診断」を事前に受けていただきます。 (一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定アドバイザーによるアセスメントツールです。) 開催日2週間前に案内メールを送信いたします。 ※当講座は、事前診断が必要な関係上、お申し込みを11月18日(水)で締め切ります。		
受講料	お一人様 30,000円(税抜) ※テキスト代・事前診断料含む ※昼食のご用意はございません	定 員	20名

プログラム

1. アンガーマネジメントとは<講義、ワーク>

- ①「怒り」について考える
- ②怒ることは悪いことではない～「怒り」を正しく理解する～
- ③怒りと上手に付き合うための心理トレーニング

2. 「怒り」の感情を知る<講義、ワーク>

- ①「怒り」はなぜ生まれるのか?
- ②自分自身の怒りの傾向を知る
- ③アンガーマネジメントテクニックを学ぶ
 - ・衝動のコントロール
 - ・思考のコントロール
 - ・行動のコントロール

3. アンガーマネジメントを活用した組織づくり<講義、ワーク>

- ①アンガーマネジメント診断と結果分析
- ②「怒りのタイプ」別コミュニケーション
- ③「べき(価値観)」の違いを理解する(グループワーク)
- ④アンコンシャスバイアス(無意識の思い込み)に気をつける

4. アンガーマネジメントでハラスメントを防止する<講義、ワーク>

- ①「怒り」の感情の伝え方
- ②ハラスメントにならない「叱り方」(ワーク)
- ③部下を育てる効果的な「褒め方」

5. まとめ(良好な人間関係を築くために)<講義>

- ①「怒り」の連鎖を断ち切る

講 師

侍留 慶子

医療機関にて歯科衛生士として従事。その後、医療系専門学校教員、資格取得予備校講師をへて、2009年に社会保険労務士事務所を開業。「人材」となる個々の能力向上を応援するために、学校、企業等において、ビジネスマナー・コミュニケーション能力向上・アンガーマネジメント・ハラスメント防止等の幅広いテーマで研修を実施。医療現場での経験を活かし、医療・福祉従事者向けの接遇技能向上研修を数多く行っている。一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定 アンガーマネジメントファシリテーター。公益財団法人21世紀職業財団認定 ハラスメント防止コンサルタント。特定非営利法人日本接遇教育協会認定 接遇上級マナーインストラクター。2級ファイナンシャル・プランニング技能士(国家資格)/AFP。合同会社サムライズ代表社員、侍留社会保険労務士事務所 代表。



営業
担当者
印

お申し込みはWEBで!

キャプラ研修サーチ

検索



<https://capla-kensyu.jp/>

- 受講料はすべて税抜き価格の表示となります。
- セミナーのお申し込みキャンセル期限は、開催日の7日前(中6日必要)です。それ以降のキャンセルは、事務手数料として受講料の半額をご請求させていただきます。ただし、研修当日にご連絡なく欠席された場合は、全額をご請求させていただきます。割引適用時も、通常料金の半額もしくは全額のご請求となります。あらかじめご了承ください。(※新入社員研修/1日・2日コース、製造業向け新入社員研修/1日・2日コースは除く)
- 同業の方(個人でコンサルタント業、研修講師業をされている方も含む)のご参加はご遠慮いただいております。
- お申し込み人数が研修実施に必要な最低人数に達しない場合や、感染症拡大、震災・豪雨などの自然災害により、やむを得ずセミナーを延期、中止、または開催方法の変更をすることがございます。あらかじめご了承ください。

はたらくの、その先に。



CAREER
PLANNING

株式会社キャリアプランニング
教育研修営業部

〒700-0901 岡山市北区本町6番36号 第一セントラルビル

Tel.086-224-8221

受付時間:9:00～18:00(土日祝除く)

