

上長		

所属	
氏名	

年 月 日 ()

研修報告書

実施日	2026年11月25日(水)
実施場所	株式会社キャリアプランニング 岡山会場
セミナー名	～「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 (セミナーID : 26159)
登壇講師	侍留 慶子
参加目的	

■ 今回のセミナーで実務に活かして欲しい学び

学んだこと	実務への活かし方
怒りのメカニズムや自身の怒りの傾向を正しく理解し、衝動・思考・行動の3つの観点から感情に対処するアンガーマネジメントの基礎とセルフコントロール術を習得する。	
自身の怒りのタイプや「べき(価値観)」の違いを認識し、無意識の思い込みに気づくことで、相互理解を深めるためのコミュニケーション力を高める。	
怒りの感情の適切な伝え方や、ハラスメント予防に繋がる効果的な「叱り方」「褒め方」を実践的に学び、怒りの連鎖を断ち切って良好な関係性を築く組織づくりを習得する。	

■ 実践に向けた周囲へのお願い

--

■ 上司からのフィードバック

--