

怒りの感情をコントロールし、多様性受容を養うコミュニケーション術 アンガーマネジメント×褒め方叱り方 トレーニング

株式会社浜名湖国際頭脳センター
(地域ソフトウェアセンターによる共同開催)

現代の職場では、人それぞれの価値観を尊重した適切なコミュニケーションが組織の成功と健全な労働環境の維持に欠かせない要素となっています。

本研修は、参加者が**アンガーマネジメントの基礎知識**を習得し、**怒りの感情を適切にコントロール**する方法を学ぶことを目的とするものです。**部下や後輩を効果的に指導し、褒めることと叱ることのバランス**をとったコミュニケーション技術を高めることを目指します。



達成目標

- 怒りの感情について正しい理解をする
- 怒りの感情のコントロール方法を学ぶ
- 様々な分析により、自身の怒りを知って対処法を学ぶ
- 叱り方（注意・指導）を学ぶ

開催概要

[日 程] 令和7年12月15日(月) 13:00~17:00

[方 法] Zoom によるオンライン開催

[対 象] アンガーマネジメントについて基礎知識を学びたい方

- [内 容]
- (1) 怒りの感情のコントロール
 - (2) 怒りの感情をコントロールするテクニック3つ
 - (3) 部下、後輩への叱り方(注意・指導)を学ぶ
 - (4) 叱ると褒めるでモチベーションアップ
 - (5) 総合演習

* 詳細は、裏面「カリキュラム」をご参照ください。

[定 員] 16名

[講 師] 田渕真理子氏(セイ・コンサルティング・グループ(株) 専務取締役)

社内システム構築業務やスクールマネージャとしての豊富な経験を活かし、IT企業向けの人材育成研修講師として20年以上活躍している。研修では産業カウンセラーとしての15年以上の知見や、取締役・マネジャーとしての経験を活かした講義を展開する。「一期一会」を大切にし、楽しさと笑顔に溢れる研修を提供すること」をミッションに掲げ、参加者が楽しみながら学べる研修は、受講者の研修への積極性を後押しする。

[受講料] 20,000円/名(税別)(税込22,000円)

[お申込] メールでお申込いただけます(裏面をご参照ください。) 申込〆切 12月8日(月)

* キャンセルにつきましては、裏面「キャンセル及びキャンセル料について」をご参照ください。

[お問合せ先] 浜名湖国際頭脳センター 担当: 米良・佐藤

jinzai@hamanako.co.jp / TEL053-416-4002

[カリキュラム]

時間	科目	科目の内容
12/15(月) 13:00～ 17:00	0. 研修の目的と目標【講義】	・研修の目的 ・アンガーマネジメントとは・・・ ・アンガーマネジメントの重要性 ・自己紹介
	1. 怒りの感情のコントロール【講義】【演習】	・アンガーマネジメントとは？ ・怒りとは？ ・怒りの4タイプ ・自身の怒りを知ろう(簡易診断)
	2. 怒りの感情をコントロールするテクニック3つ【講義】【演習】	・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. 部下、後輩への叱り方(注意・指導)を学ぶ【講義】【演習】	・叱ることの目的とは？ ・叱ることの悪循環 ・部下や後輩に好かれる叱り方を学ぶ ・ブレイクパターン法とは？ ・叱り方トレーニング法
	4. 「叱る」と「褒める」でモチベーションアップ【講義】【演習】	・褒めることとは？ ・怒ると叱るの違い ・褒めると叱るのトレーニング
	5. 総合演習【演習】	・職場でのケーススタディ ・受講者からのフィードバック・講師コメント

* カリキュラムの内容は変更になる場合がございます。

[お申込方法] 申込〆切 12月8日(月)

■送信先 jinzai@hamanako.co.jp ■件名 「アンガーマネジメントトレーニング申込」

メールに以下を記載の上、お送りください。

- (1)貴社名
- (2)所在地(郵便番号)
- (3)担当者 お名前(ふりがな)／部署・役職／TEL／メールアドレス
- (4)受講者 お名前(ふりがな)／部署・役職／メールアドレス(参加方法ご連絡先)

- * 受講者が複数名いらっしゃいましたら、人数分ご記載ください。
- * 受講者とご担当者が同じでしたら、受講者に「ご担当者と同じ」と記載ください
- * お送りいただいた情報は、本講座のご連絡のほか、今後の情報提供で利用する場合がございます。



キャンセル及びキャンセル料について

- ・キャンセルされる場合には、講座開催日(複数日開催の場合は開始日)10日前の17:00までにメールまたはお電話でご連絡ください。それ以降のキャンセルにつきましては、原則として受講料の全額をご負担いただきます。
- ・受講者の変更は、キャンセル料は発生いたしません。