

26

●対象 ▶ リーダー・マネジャークラスの方、部下・人材育成担当者

リーダーに求められる感情教育 「アンガーマネジメント」セミナー

■開催日 / 2026年2月5日(木)

■講師 / 栗栖 佳子氏
(株)宙(Sora) 代表取締役
 ビジネスコーチ

■受講料 / 19,800円
(税込)

※別途、アンガーマネジメント診断料2,200円
(税込)を加算させていただきます。

■会場 / しがぎん浜町
 研修センター



ねらい

- 「怒りの感情」のメカニズムを正しく理解すると、怒りの感情に振り回されないリーダーシップが身に付き、部下育成やハラスメント対策にも効果的です。
- 部下の指導において多くのリーダーが悩む「叱り方」。アンガーマネジメントを学ぶと、怒りの「衝動」「感情」「行動」をコントロールする力が身に付き、適切な部下の指導ができるようになります。

〈9:30~16:30〉

プログラム

1. アンガーマネジメントの基本
 - ・「アンガーマネジメント」が求められている背景
 - ・なぜ「怒り」が生まれるのか
2. 怒りの感情を科学する
 - ・「怒り」の性質
 - ・問題となる4つの怒り
3. アンガーマネジメント3つの暗号
 - ・怒りのピーク
 - ・三重丸と振り分け作業
4. 「ストレス」対策と「ハラスメント」対策
 - ・リスクマネジメントとして活用
 - ・怒りの感情との上手な付き合い方
5. 心の器を大きくするトレーニング
 - ・衝動のコントロール
 - ・価値観の違いを理解する
6. パワハラにならない叱り方
 - ・悪い叱り方のキーワード
 - ・怒る&怒らないの境界線を明確にする方法
7. アンガーマネジメント診断で自己分析
 - ・自分の怒りの特性と対処方法
 - ・「怒り」と上手に付き合うロールプレイング
8. 怒りの連鎖を断ち切ろう
 - ・怒りの加害者にも被害者にもならない