

アンガーマネジメント【第1回】導入編

アンガーマネジメント研修

【第1回】導入編

感情を整え、信頼されるコミュニケーションへ

怒りは悪い感情ではありません。
大切なのは、怒りと上手に向き合い、自分と相手の価値観の違いを理解することです。

本研修では、アンガーマネジメントの基本を学び、感情に振り回されないコミュニケーションの実践と、より良い職場づくりの第一歩を身につけます。

[お申し込みはこちら](#)



受講で期待できる変化



よくある悩み

- ✔ つい感情的になってしまう
- ✔ イライラが長引いてしまう
- ✔ 相手との価値観の違いに戸惑う
- ✔ 部下や後輩への伝え方に悩んでいる



目指す姿

- ✔ 感情を整理し冷静に対応できる
- ✔ 怒りをコントロールできる
- ✔ 相手との価値観の違いを理解できる
- ✔ 信頼関係を築くコミュニケーションを実践できる

こんな方におすすめ



感情を上手に
コントロールしたい方



部下・後輩を
指導する立場の方



ハラスメントを
防止したい方

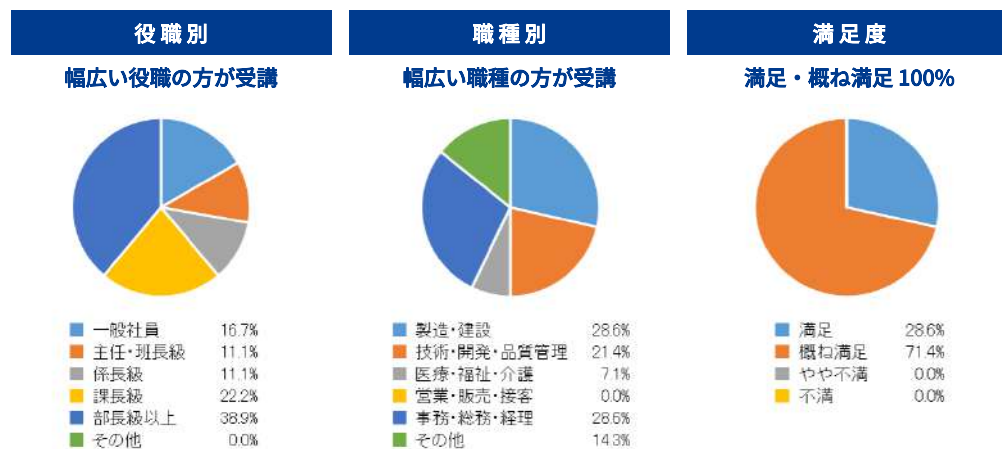


コミュニケーション力
を高めたい方



より良い職場づくりを
目指す方

受講者アンケート結果（令和8年6月17日実施）



受講者の声（原文の一部を掲載）



怒り6秒！実践します！



自分と相手の価値観の違いを理解することができました。



「べき」を整理することの大切さが分かりました。



自分の感情をコントロールして対話したいと思います。



職場の「べき」と自分の「べき」を擦り合わせていきたいです。



相手の立場を理解し、より良いコミュニケーションにつなげたいです。

研修内容（1日間コース）

① 怒りの仕組み



- ・ 怒りが生まれる仕組み
- ・ 感情の特徴
- ・ 怒りの正体

② 自分の価値観を知る



- ・ 「べき」の正体
- ・ 自分の思い込み
- ・ 相手との違い

③ 感情をコントロールする



- ・ 6秒ルール
- ・ 怒りの整理
- ・ 衝動のコントロール

④ 良好なコミュニケーション



- ・ 相手との関わり方
- ・ 信頼関係づくり
- ・ 職場での実践

お申し込み



研修名

アンガーマネジメント研修【第1回】導入編



開催日時

令和8年6月17日(水) 13:30～16:30（研修3時間）



開催場所

[メートプラザ佐賀](#)（佐賀市兵庫北3丁目8-40）

受講料

(一般)5,500円 (会員)4,400円 ※税込



対象者

管理職・監督者、リーダー、一般社員など、職場でより良いコミュニケーションを築きたい方



申込方法

申込書をダウンロードし必要事項をご記入の上、メールまたはFAX(0952-24-5479)にてお申込みください。



申込締切

募集は終了しました。

申込書
ダウンロード
(Excel)開催案内
を見る
(PDF)リーフレット
を見る
(PDF)

本研修の最少実施人数は10名です。募集人数が10名に満たない場合は、研修を中止させていただく場合がございます。
恐れ入りますが、予めご了承くださいませようお願いいたします。

お問い合わせ

研修に関するご相談・ご説明など、お気軽にお問い合わせください。

お電話での問い合わせ
0952-24-6408メールでのお問い合わせ
kunren@saga-noukai.com担当
訓練振興課 山本・野中