

アンガーマネジメント研修 ~導入編~

感情のコントロール基礎 × 現代の価値観変化を読み解く

研修概要

現代の職場では、価値観の多様化や働き方の変化により、従来の「当たり前」や「常識」が通用しにくくなり、コミュニケーションのズレが生じやすくなっています。

本研修ではアンガーマネジメントの基礎を土台に、

- ✓ なぜコミュニケーションが難しくなっているのか
- ✓ 価値観の違いが怒りやストレスにつながる背景

を分かりやすく整理します。

感情が乱れる仕組みとコントロール術を身につけ、人間関係・部下指導の改善につなげます。



開催要領

日時	令和8年2月20日 (金) 13:30-16:30
場所	メートプラザ佐賀 2F 視聴覚室 (佐賀市兵庫北3丁目8-40)
対象	後輩や部下指導・コミュニケーションに悩まれている方
受講料	5,500円 (協会会員 4,400円) 税込
講師	佐賀県職業能力開発協会 専任講師 株式会社 Link プラス 産業カウンセラー 吉賀 理恵子 氏

研修の流れ

1. 感情のコントロールアンガーマネジメント基礎

変化のスピードが速い今、職場で起きているトラブルの多くが「価値観のズレ」「コミュニケーションのズレ」「感情のズレ」が原因

2. 現代のコミュニケーションが難しくなった心理的背景を理解

「なぜ価値観や常識が対立するのか」「なぜ部下が動かないのか」を構造的に知る

3. 自分の「当たり前・正しさ」が通用しない理由を知る

世代・価値観・働き方の変化で以前とは違う基準で人が動いている現実を理解する

4. 自分のイライラやストレスがコントロールしにくい理由を知る

5. 感情のコントロール、怒りの対処術



主催

佐賀県職業能力開発協会 (担当:訓練振興課 山本・野中)

〒840-0814 佐賀市成章町1-15 TEL: 0952-24-6408 FAX: 0952-24-5479

ホームページ: <https://saga-noukai.com/main/> E-mail: kunren@saga-noukai.com.

