

アンガーマネジメント研修

第1回:導入編 ~感情理解とコントロール~



価値観が多様化し、これまでの「当たり前」や「常識」が通用しにくくなっている現代の職場では、円滑なコミュニケーションのために、相手の言動だけでなく、その背景にある心理や価値観への理解が、これまで以上に重要となっています。

第1回では、コミュニケーションの土台となる「感情」に焦点を当て、自分自身と相手の考え方や捉え方の違いに気づきながら、感情

に振り回されずに関わるための基本的な考え方とスキルを学びます。

変化し続ける職場環境の中で、ひとりで抱え込まず、安心して周囲と関われる状態をつくるのが、次のステップであるチーム連携や伝え方の質を高める第一歩となります。

本研修は、業界・業種を問わず、部下指導に携わる方やチームをまとめる立場の方に適した、実践的なプログラムです。

✓研修の狙い

自分自身と相手の心理的背景や価値観の違いを理解し、感情に流されず、安定した関係性を築くための土台を学びます。

✓主な内容

- 怒りの感情が生まれる仕組みと背景（価値観・信念・常識の違い）
- 「自分の当たり前が通用しない」時代を客観的に捉える視点
- 感情に振り回されないための基本スキル（衝動のコントロール、感情の整理）

✓期待できる効果

- イライラや不安、ストレスに左右されず、冷静な判断ができる
- 部下指導・育成場面において感情が安定し、職場の安心感が高まる

✓開催要項

日時	令和8年6月17日(水) 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 古賀 理恵子 氏

✓お問合せ

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.

