

部下との接し方が変わる アンガーマネジメント研修

～ハラスメントを恐れず伝えたいことを適切に伝える～

「アンガーマネジメントは怒りっぽい人のためのもの」「怒りをなくす技術」——そんな誤解をしていませんか？実はアンガーマネジメントの目的は「怒らないこと」ではありません。

価値観が多様なメンバーを率いる今の職場では、ハラスメント不安から、適切な注意や指導をためらうリーダーが増えていきます。しかし、怒りの感情は、扱い次第で人間関係を損なうリスクにも、前向きな行動を促すエネルギーにもなり得ます。本研修では、怒りを単に抑え込むのではなく、感情に振り回されない「上手に怒る（叱る）力」を身につけます。怒りの仕組みや背景の理解に加え、日常の職場で使える実践的なコントロール方法を、豊富なワークを通じて体験的に習得します。

対象 ※あらゆる業種の方が受講できます

- ・部下を抱える上司の皆様
- ・指導者の皆様、指導的役割を担っている皆様

研修内容

1. オリエンテーション 【講義・ワーク】

- ・研修の目的共有(上手に怒る=信頼関係の構築)
- ・【ワーク】アイスブレイク

2. アンガーマネジメントとは 【講義】

- ・「怒ってはいけない」は誤解! アンガーマネジメントの目指すゴール

3. 怒りの感情を理解する 【講義・ワーク】

- ・怒りとは
- ・問題となる4つの怒り
- ・【ワーク】自分の怒りの傾向を知る
- ・私たちが怒らせるものの正体
- ・【ワーク】怒る理由は？
- ・怒りが生まれるメカニズム

4. アンガーマネジメントを実践する 【講義・ワーク】

- ・衝動のコントロール～衝動的な怒りに対処する
- ・【ワーク】怒りの温度は？
- ・思考のコントロール～怒る・怒らないの境界線
- ・【ワーク】境界線を明確にする

5. 信頼を築く上手な叱り方(指導)を実践する 【講義・ワーク】

- ・「叱る」の目的を再確認
- ・相手の成長に繋がる叱り方とは
- ・逆効果になるNGワードと態度
- ・【ケーススタディ&ロールプレイ】よくある事例

6. まとめ 【講義】

- ・まとめ
- ・質疑応答

会場

(大阪会場)アイデム西本町ビル

Osaka Metro 四つ橋線「本町」駅下車27号出口徒歩3分

日時

2026年4月24日(金)
13:00～17:00(4時間)

受講料

16,500円 ※テキスト代・消費税含む。
【アイデムを1年以内にご利用いただいたお客様には、
2割引きの13,200円でご提供いたします。】

講師紹介

内野 しのぶ (うちの しのぶ) 氏

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 アンガーマネジメントコンサルタント® Smile Stage代表
大学時代は産業心理学を専攻、ストレスについて研究を行う。卒業後は、不動産会社を経て教育研修企業で、コーディネーター、運営、企画、講師を経験。「気づきから人が変化すると周りに好影響を与える」ことを体感し、ファシリテーション技術を学び体験型研修を提供。2013年に独立しSmile Stageを設立。官公庁、民間企業、教育機関での研修、講演など人材育成に携わる。年間登壇約160回、延べ指導人数は6万人。リピート率は90%以上。「場づくり」を行い、相互理解を促進したうえで主体的な取り組み姿勢を作る。また、「豊富な事例」「体験ワーク」による体験型研修は、楽しみながら自ら気づき即職場で実践できると高評価を得ている。



お申し込み用紙

FAX:0120-816-800

FAX番号をお間違えないようお願いいたします。

部下との接し方が変わるアンガーマネジメント研修

～ハラスメントを恐れず伝えたいことを適切に伝える～

※選択欄は該当するものにチェックをお願いします →

フリガナ		受講日	入社年月	職種
受講者氏名		4/24	年 月	
		会場名	年代	<input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代
		大阪		<input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代～

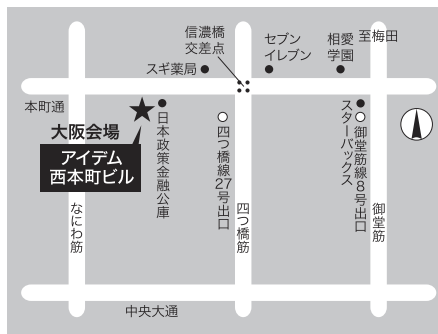
フリガナ		受講日	入社年月	職種
受講者氏名		4/24	年 月	
		会場名	年代	<input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代
		大阪		<input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代～

フリガナ		受講日	入社年月	職種
受講者氏名		4/24	年 月	
		会場名	年代	<input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代
		大阪		<input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代～

フリガナ		会員ID番号	会員登録されている方は、必ずID番号をご記入ください。		
ご社名		事業内容			
ご住所	〒	店舗の有無	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	従業員数	パートも含め約 名
ご担当者名		当研修をどのようにしてお知りになりましたか？ <input type="checkbox"/> 弊社採用プレゼンター <input type="checkbox"/> 研修会場 <input type="checkbox"/> 弊社HP <input type="checkbox"/> その他()			
所属		役職	アイテム営業所名		
TEL		FAX	アイテム担当者名		
e-mail		ご記入いただいたお客さまには研修ご案内のメール等をお送りする場合がございます。			

●お申し込み方法

お申し込み用紙をファックスにてお送りください。
または、右記の二次元コードからお申し込みいただけます。
後日、受講票と請求書をお送りいたします。
※受講票は、当日お持ちください。



[大阪会場] アイテム西本町ビル

●ご提供いただいた個人情報の取扱いについて

- 氏名、住所、その他の個人情報は、株式会社アイテムにおいて「ご本人及び所属する企業(または機関等)への情報(セミナーや会員サービスのご案内等)発信」「株式会社アイテムの主催するセミナー会員制度の運営」に関する目的以外には使用いたしません。
- 上記業務のうち、発信業務の一部を業者に委託して行うことがあります。(発信に必要な最小限の情報に限定します。)
- 個人情報の記入は任意ですが、ご記入いただけない場合は、サービスを適切にご提供できない場合がございますのでご了承ください。
- 個人情報の利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加又は削除、利用の停止、消去及び第三者への提供の停止等の依頼があった場合、遅滞なく対応いたします。これらの要請や苦情相談その他の問い合わせは、下記までお願いいたします。

株式会社アイテム コーポレート機構統括部
TEL: 03-5269-8718
株式会社アイテム 個人情報保護管理者
コーポレート機構統括部 部長

●受講料

- 受講料のお支払いはお振り込みのみとさせていただきます。
領収書は銀行の送金済証をもって代えさせていただきます。
- 受講料は、受講日7日前までに振り込みください。
7日前までの振り込みが難しい場合は、
事務局宛にお電話にてご連絡ください。
電話受付時間 / 9:00~17:00(平日)
- 開催日当日のキャンセルは、受講料をご請求いたします。
お申込みをキャンセルされる場合は、開催日前日(土、日、祝日を除く)
17時までに、ご連絡をお願いいたします。