

感情を整え、円滑なコミュニケーションへ

感情のコントロール術の アンガーマネジメント 研修

開催要項

日時

令和8年 **12月10日** (木)
13:00~17:00

会場

ちば仕事プラザ (千葉市美浜区幕張西4-1-10)

研修
内容

アンガーマネジメントは1970年代にアメリカで生まれた、アンガー（怒り・イライラの感情）をマネジメント（上手に付き合う）するための心理教育・トレーニングです。本研修では、怒りやイライラの発生メカニズムを理解し、自分の感情の特徴を把握することで、それらと上手に付き合う力を身につけます。

☆ステップ1 怒りの正体を知る

1. いかりとはそもそも何？どこから生まれる？
2. 自分の怒りの癖を見つけよう
3. 怒りの仕組みと背景にある価値観とは

☆ステップ2 怒りを扱うテクニックを身につける

1. 怒りのピーク時間・きっかけを把握しよう
2. 自分の怒りの場面・時間帯を知る
3. 怒りの温度を下げる魔法の方法

☆ステップ3 怒りとの付き合い方を選ぶ

1. 自分に合った対処法を見つけよう
2. 職場や家庭での活用術
冷静に伝える叱り方・注意のしかた

怒って後悔しない自分を作っていきます。

講師
紹介

日 比 由 香

認定NPO法人キャリアデザイン研究所



大手金融機関に勤務後、結婚出産を経て、シニア産業カウンセラーとして社会復帰する。その後、2級キャリアコンサルタント技能士と公認心理師の資格を生かし、小・中学校のSCとM市女性センターの就労・両立支援課に勤務。仕事を通し対人関係をスムーズにするには怒りの感情のコントロールが必要であると感じ、アンガーマネジメントコンサルタントの資格を取り、研修を行っている。

■ 対象者

- ・ 中堅社員
- ・ 管理職

■ 定員

20名

(定員になり次第締め切ります。)

■ 受講料

- ・ 協会会員： 7,000円
 - ・ 一般： 10,000円
- (資料代・消費税を含みます。)

■ お申し込み方法

① 電子申込の場合

- ・ 当協会ホームページ
研修・セミナー申込フォーム
(https://chivada.or.jp/seminar_form/)
より、必要事項をご入力の上、
お申込みください。

② FAX申込の場合

- ・ 裏面申込書に必要事項をご記入の上、FAX 043-296-1186 によりお申込みください。
- ・ お申込み後1週間以内に、受理確認のご連絡をします。

■ 申込締切日

11月26日 (木)

■ その他

- ・ 申込受理後、受講票及び請求書を送付いたします。
- ・ 受講料は振込期限までにお支払いください。なお、送金手数料は貴社にてご負担くださるようお願い申し上げます。
- ・ 納入された受講料は、当協会の都合により中止した場合以外にはお返ししませんのでご了承願います。
- ・ お申込みが一定の人数に達しない等の理由により、中止又は延期する場合があります。
- ・ 研修中の録音・録画はご遠慮ください。
- ・ 同業者の方のご参加はご遠慮いただいております。

お問合わせ
お申込み先

千葉県職業能力開発協会 [総務企画課]

TEL 043-296-1150 FAX 043-296-1186

〒261-0026 千葉市美浜区幕張西4-1-10 URL <https://chivada.or.jp/>

