

管理職、リーダーのためのアンガーマネジメント

多様性の考え方や価値観の違いなどから生じるイライラは、多くの人々に影響を与えています。特に管理職の方々にとって、怒りやストレスを適切に扱うことは極めて重要です。このため、アンガーマネジメントとは何か、そしてなぜそれがリーダーシップにおいて重要なのかを理解することが重要です。



アンガーマネジメントは、1970年代にアメリカで生まれた心理教育およびトレーニングの手法です。このプログラムは、当初は犯罪者のための矯正プログラムとして開発されましたが、その後、時代の変遷とともにビジネスやリーダーシップの領域にも応用されるようになりました。

リーダーシップスキルの一環として、チームの協力関係を築き、組織内での健全なコミュニケーションを促進します。怒りを管理し、建設的な対応を見出すための方法を探求することで、リーダーシップをより強固なものにする手助けをします。

本研修の目的は、怒りを抑えつつも、怒るべき局面で怒りを上手に扱うためのスキルを身につけることです。アンガーマネジメントは、怒りを完全に抑制することを目指すものではありません。むしろ、怒りを理解し、上手にコントロールする方法を学ぶことで、ビジネス環境や人間関係を向上させる手段となります。

研修では、自己認識や診断を通じて、怒りの発生やその対処法について学びます。怒りが感情的な反応につながるのを防ぎ、冷静な対応をとるための方法を探求します。また、叱り方や注意・指導の方法を学ぶことで、より建設的なコミュニケーションを醸成し、チーム全体のパフォーマンスを向上させることができます。

また、リーダーシップにおいて怒りを理解し、コントロールするための手法を提供し、効果的なコミュニケーションと人間関係構築に焦点を当てています。

コース詳細	
研修講座コード	PS051
受講料	¥27,500
開催予定	1日間(6時間) 2025-07-25(金)
開講時間	9:30～16:30 (お昼休み 基本12:00から13:00まで)
前提知識	
対象者	管理職、リーダー アンガーマネジメントについて基礎知識を学びたい方、 効率的な叱り方を身につけたい方
到達目標	怒りの感情について正しい理解をする 怒りの感情をコントロール方法を学ぶ 様々な分析により、自身の怒りを知って対処法を学ぶ 円満な人間関係をつくるコミュニケーション方法を身につける 効果的な叱り方（注意・指導）を学ぶ
講師	セイ・コンサルティング・グループ(株) 田渕真理子
備考	

研修内容

- ◎オリエンテーション【講義】
 - ・研修の目的
 - ・アンガーマネジメントとは・・・
 - ・アンガーマネジメントの重要性
 - ・自己紹介
 - 1. 怒りの感情のコントロール【講義】・【演習】
 - (1) アンガーマネジメントとは?
 - (2) 怒りとは?
 - (3) 怒りの4タイプとは?
 - (4) 自身の怒りを知ろう(簡易診断)
 - 2. 怒りの感情をコントロールするテクニック3つ【講義】・【演習】
 - (1) 衝動のコントロール
 - (2) 思考のコントロール
 - (3) 行動のコントロール
 - 3. 自分を知ろう【講義】・【演習】
 - (1) 自身の行動パターンを分析
 - (2) 分析解説
 - (3) アンガーマネジメント診断
 - (4) 診断結果解説
 - (5) タイプ別対処法
 - 4. 円満なコミュニケーション方法(仕事編・プライベート編)
 - (1) 大切なコミュニケーション方法(聴く・話す)
 - (2) 色彩をコミュニケーションに活かす
 - (3) 信頼関係をつくるコミュニケーション
 - 5. 叱り方(注意・指導)を学ぶ【講義】・【演習】
 - (1) 叱ることとは?
 - (2) 叱ることの悪循環
 - (3) 悪い叱り方・上手な叱り方を学ぶ
 - (4) ブレイクパターン法
 - (5) 叱って好かれる上手な叱り方トレーニング法
- ◎総まとめ【講義／演習】
アンガーマネジメントのための指針
～研修成果お持ち帰りシートの記入と全員発表～
※進捗状況により変更となる場合があります。

お問い合わせ先

(株)北海道ソフトウェア技術開発機構 事業部研修課

営業時間: 平日 9:00~17:00

お問合せ: <https://www.deos.co.jp/contact>

電話: (011) 816-9700