

【オンライン】アンガーマネジメント×褒め方叱り方トレーニング

「オンライン（Zoom）」開催研修です。

現代の職場では、適切なコミュニケーションが組織の成功と健全な労働環境の維持に欠かせない要素となっています。

本研修では、参加者がアンガーマネジメントの基礎知識を習得し、怒りの感情を適切にコントロールする方法を学ぶことに重点を置いています。

また、部下や後輩を効果的に指導し、褒めることと叱ることのバランスをとったコミュニケーション技術を高めることを目指します。

◎この研修は、全国オンライン共同開催です。



コース詳細	
研修講座コード	XS272
受講料	¥22,000
開催予定	1日間(4時間) 2026-12-14(月)
開講時間	13:00～17:00
前提知識	特に前提条件はありませんが、実務経験1年以上あると望ましい。
対象者	アンガーマネジメントについて基礎知識を学びたい方
到達目標	<ul style="list-style-type: none">・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・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	こちらのコースはオンライン（Zoom）開催研修です。 オンライン研修の受講方法について

研修内容

- ◎研修の目的と目標【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. 部下、後輩への叱り方(注意・指導)を学ぶ【講義】【演習】
 - (1) 叱ることの目的とは?
 - (2) 叱ることの悪循環
 - (3) 部下や後輩に好かれる叱り方を学ぶ
 - (4) ブレイクパターン法とは?
 - (5) 叱り方トレーニング法
- 4. 叱ると褒めるでモチベーションアップ【講義】・【演習】
 - (1) 褒めることとは?
 - (2) 怒ると叱るの違いは?
 - (3) 褒めると叱るのトレーニング
- 5. 総合演習【演習】
 - ・職場でのケーススタディ
 - ・受講者からのフィードバック・講師コメント

※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