

～アンガーマネジメントに学ぶ！～ 管理職のための人間関係構築法

管理職・管理者

リーダー、部下を持つ方

アンガーマネジメントの基本を理解した上で、怒りの元になる“価値観”の見直しと共に、

- ①違う価値観を持つ人とどのように関われば良いのか
- ②どのようにチーム内のコミュニケーションを円滑にしたらよいのか
- ③部下・後輩の成長につながる指導の仕方・叱り方はどうあるべきかについて実践的に学びます。

開催日時

12/7

[火]

9:30

}

16:30

受付開始9:00

会場

アゴラ静岡 7階 大会議室 (静岡銀行 呉服町支店 ビル)

静岡市葵区追手町1-13 (JR静岡駅から徒歩約8分)
駐車場の用意はございません。
(公共交通機関をご利用ください)

定員

54名 (1事業所4名まで)

※定員になり次第締め切らせていただきます



セミナープログラム

1

アンガーマネジメントとは

- ・アンガーマネジメントとは
- ～怒りとうまく付き合うための心理トレーニング
- ・怒ることのメリット・デメリットとは

2

アンガーマネジメントの活用

- ・なぜパワハラ防止・生産性アップに有効なのか
- ・心理的安全性を実現させるために

3

「怒り」を理解するところから始める

- ・怒ること、怒りを感じることは悪くない
- ※実習～アンガーマネジメントログをつける
- ・なぜ怒りが生まれるのか
- ※実習～怒りの元になる自分の「べき」を洗い出す
- ・「べき」について知っておきたい3つのポイント
「常識」「当たり前」という言葉の落とし穴

4

衝動のコントロールをしよう

- ・怒りに任せた衝動的な行動をしないために
- ※実習～理性が働くまでの6秒をやり過ごすトレーニング

5

「許容できる」「許容できない」の境界線を明確にしよう

- ・自身の「べき」の許容範囲とは
- ※実習～「べき」の境界線を明確にする
- ・価値観に相違のある人とのコミュニケーションとは
- ・同意できなくても理解はする
- ・主張や意見を率直に伝える

6

解決志向で行動の選択ができるようになろう

- ・コントロールできることか否かを見極める
- ・適切な行動の選択をするために
- ※実習～どう行動するかを見極める

7

相手の成長につながる指導の仕方、叱り方

- ・何のために叱るのか
- ・相手の成長につながる叱り方とは
- ※実習～自身の叱り方を振り返る
- ・してはいけない叱り方とNGワードとは
- ・心の姿勢を振り返る

8

まとめ

- ・怒りの連鎖を断ち切ろう

※休憩は、途中で適宜取って参ります。
※新型コロナウイルスの感染状況等により、内容は一部変更になる場合がございます。



講師

とだくみ
戸田 久美氏
アドット・コミュニケーション(株) 代表取締役
(一社) 日本アンガーマネジメント協会 理事

立教大学文学部卒業後、株式会社服部セイコー(現セイコーホールディングス株式会社)にて営業、その後音楽業界企業にて社長秘書を経て、2008年にアドット・コミュニケーション(株)を設立。研修講師として民間企業、官公庁の研修・講演の講師の仕事を歴任。登壇数は4,000回を超え、指導人数は20万人に及ぶ。豊富な事例やアンガーマネジメント、アサーティブコミュニケーション、アドラー心理学をベースにしたコミュニケーションの指導には定評があり、対象は新入社員から管理職まで幅広い。

事務局より

「もっと早く聞きたかった」との声が多く、おすすめのプログラムです。「怒り」をコントロールし、組織を活性化するために、効果的な叱り方を身につけましょう。

受講料 (一人あたり:資料代、消費税を含む)

申込人数 会員区分	1～2名	3～4名
維持会員	12,800円	10,000円
賛助会員	25,600円	20,000円
非会員	38,400円	30,000円

- ◆感染症の予防・拡大防止策を徹底したうえで開催いたします。検温・消毒等へのご協力をお願いいたします。
- ◆今後の感染拡大状況によっては、予定が変更となる場合がございます。
- ◆諸般の事情により、開催日程が変更、中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

お申込み要領

- ①「参加申込書」にご記入の上、FAXでお送りいただくか、当研究所 (<http://www.seri.or.jp/>) またはQRコードからお申込み下さい。
- ②開催日の2週間前をめどに、「参加証」と「請求書」を郵送いたします。
- ③欠席される場合は、セミナー前日正午までにご連絡下さい。
(当日欠席の場合、受講料は返戻いたしませんのでご了承下さい)



WEB申し込み
受付中!



参加申込書 (12/7 人間関係構築)

県境をまたいでのご参加についてはご遠慮
いただく場合がございます。

FAX 054-250-8770

静岡経済研究所 行

貴社名	業種	電話
ご住所	FAX	
会員区分 (いずれかに○)	連絡 ご担当者	(所属・氏名)
維持会員	賛助会員	非会員
連絡ご担当者 メールアドレス		

ご参加者 氏名	(フリガナ)	(所属・役職)
	(フリガナ)	(所属・役職)
	(フリガナ)	(所属・役職)
	(フリガナ)	(所属・役職)

・ICレコーダーなど、録音機器のお持ち込みはご遠慮下さい。
 ・当所では、個人情報の保護に関する法律(2003年5月30日法律第57号)に基づき、セミナーにお申し込みいただいた皆様の個人情報を取り扱っております。詳細につきましては、当所ホームページ (<http://www.seri.or.jp/>) 「プライバシーポリシー」にてご確認ください。

お問い合わせ先

一般財団法人静岡経済研究所
静岡市葵区追手町1-13 アゴラ静岡5階

セミナー担当

TEL 054-250-8750