

ふとしたことで起こる「イライラ」「ムカムカ」怒りとうまく向き合い感情をコントロール!!

# アンガーマネジメント講座

## 感情管理で生産性向上

セミナーのねらい

感情のコントロールが生産性向上につながる理由を理解する

「怒り」の感情について理解を深める

「怒り」の感情を上手にコントロールする方法や意見の適切な伝え方について学ぶ

アンガーマネジメントの期待効果 1

### 職場環境の改善

怒りによる衝突が減少し、より円滑なコミュニケーションが実現され、チームワークが強化される

アンガーマネジメントの期待効果 2

### 意思決定の質の向上

怒りに左右されない判断が可能となり、理性的・戦略的な意思決定が促進され、ビジネス全体の成果が向上する

アンガーマネジメントの期待効果 3

### 生産性と効率の向上

感情のコントロールにより、従業員が集中して仕事に取り組むことで生産性が向上する

#### 講 師



上岡 実弥子 氏

株式会社キャラウィット

代表取締役

長野県伊那市生まれ。学習院大学卒業後、雪印ドール(株)マーケティング部、(株)日経スタッフ派遣社員等を経て、中小企業診断士取得。神奈川県横浜市で(有)レッツを設立、その後(株)キャラウィットに組織変更。これまで、5,000人以上のリーダーに面談し、10,000人以上にセミナーを行う。

元気が出るトークでモチベーションアップを図るコンサルタント。感情と論理を踏まえた関係づくりを重視する。歯切れいい講習・研修・面談が人気。

#### 主な内容

##### 1. 怒りの感情とは?

- 「怒り」とは 日常生活で感じる「喜怒哀楽」
- 「怒り」の強いパワー
- 「怒り」は二次感情 怒りが生まれる原因
- 「べき」が「怒り」を生む
- ・パワーハラスメントの理解

##### 2. 怒りを冷静に見る

- ・「怒りの温度計」をつけてみよう こんなことがあつたら何度? 自分はどんな態度をとる?
- ・自分が怒りを感じたとき 怒りの流れを書いてみる 心身の変化を思い出す

##### 3. アンガーマネジメント ~怒りをコントロールしよう~

- ・アンガーマネジメントの手法 深呼吸 カウントアップ/カウントダウン リフレーミングなど
- ・アサーティブコミュニケーション

2025年2月6日(木)  
9:30~16:30

会場 稲毛セミナールーム

受講料 会員: 24,200円 消費税込 (資料代含)

一般: 29,700円 消費税込 (資料代含)

※1社2名以上ご参加の場合、合計金額の10%を割引きます

定員 30名

※申込者が10名未満の場合は、中止とさせていただく場合がございます

ホームページからお申込みください

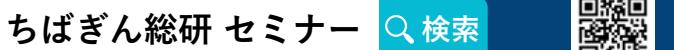


ちばぎん総研 セミナー

検索



駐車場はございません。お車でのご来場はご遠慮ください。



## お申込方法のご案内

01 

弊社ホームページ、セミナー予定表からお申込みください。



ちばぎん総研 セミナー  [検索](https://www.crinet.co.jp/seminar/)

02 

お申込後、確認メールを配信（自動配信）いたしますので「@crinet.co.jp」からのメールが受信できるように設定をお願いいたします。

※確認メールが届かない場合、お申込みが当社に届いていない場合が想定されますので、お手数ですが当社へ別途ご確認ください。

03 

受講票、請求書をご連絡担当者宛にご郵送いたします。

※お申込者が10名未満の場合は、中止とさせていただく場合がございます。ご了承ください。

## 受講料のお支払方法

### 自動引落契約のある会員の方

セミナー開催月の翌月5日に、ご契約口座（会費支払口座）より所定金額を引き落としいたします。

請求書を連絡担当者宛にご郵送します。

※領収書が必要な方は別途ご連絡ください。

### 自動引落契約のない会員及び一般の方

請求書をご郵送いたしますので、開催日前日までに指定口座へお振込みください（振込手数料はご負担願います）。

※領収書は発行いたしません。「振込金受取書」を領収書としてご使用ください。

## 注意事項

- ✓ **講演の録音、録画はご遠慮願います。**
- ✓ 開催当日のキャンセルは受講料を頂戴いたします。ご了承ください。
- ✓ 37.5度以上の熱のある方や具合の悪い方は、受講をご遠慮ください。

## お問い合わせ先

株式会社ちばぎん総合研究所  
経営コンサル第二部

TEL: 043-351-7430  
ホームページ:<https://www.crinet.co.jp/>



弊社ホームページからメールマガジンにご登録いただくと、いち早くセミナーの予定をお届けします！ぜひご登録ください。  
<https://www.crinet.co.jp/mailmagazine/>

