

# 「アンガーマネジメント研修」導入のご提案

組織活性化への効果的なソリューションとして、  
「アンガーマネジメント研修」導入をご提案いたします。

## 「アンガーマネジメント研修」

「アンガーマネジメント」単体の研修を行います。

基本研修（3時間）

総合研修（半日～1日研修）

## 課題研修 + 「アンガーマネジメント研修」

課題研修に「アンガーマネジメント研修」を組み入れます。

新入社員研修 リーダー研修 部下指導研修 階層別研修 **+ アンガーマネジメント研修**

コミュニケーション研修 クレーム対応研修 ハラスメント研修

# 課題研修+アンガーマネジメント研修

## 研修カリキュラム例（半日～1日研修）

アンガーマネジメント研修	+ 課題研修	研修効果
1.アンガーマネジメントの基本 ・アンガーマネジメントとは ・なぜ重要なのか？ ・怒りが生まれるメカニズム	+ 管理職 リーダー研修	リーダーとして求められるスキルを、自らまた周囲の感情に流されず発揮し、信頼されるリーダーとして活躍できる
2.怒りの感情について理解する ・自分の感情を知る ・怒りのメリット・デメリット ・問題となる4つの怒り	+ 部下指導研修	その場の感情や、気分で叱るのではなく、相手に受け入れられる指導法を習得する
3.マネジメントトレーニング ・3つの暗号を知る ・許容度を上げる境界線ワーク ・衝動のコントロールワーク	+ 新入社員研修	組織で働く意識づけと、早期離職・ストレス・モチベーション向上対策として
4.効果的な表現テクニック ・感情を伝えるには ・効果的な叱り方	+ コミュニケーション研修	感情によって態度が変化することなくコミュニケーションを取り、効果的に伝える・聴く方法を習得し、職場環境の向上につなげる
5.行動計画 6.研修振り返り	+ ハラスメント研修	怒りの加害者にも、被害者にもならず、パワハラが起こらない、怒りの連鎖を断ち切ることができる組織づくりができる
など	+ クレーム対応研修	お客様の怒りの裏側を理解し、クレーム苦手意識を変え、どんな状況においても冷静に対応することができる

# 研修効果をより発揮するために・・・

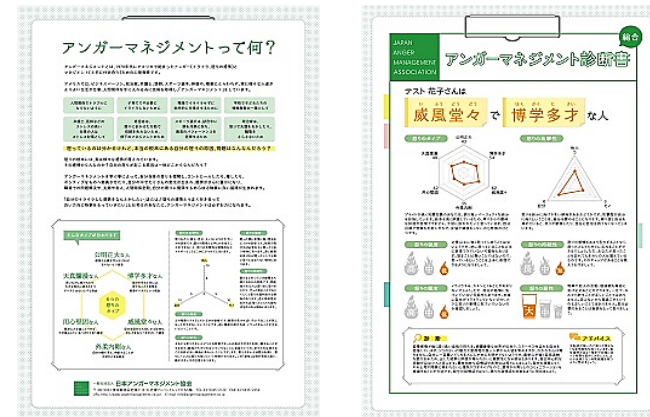
## 『アンガーマネジメント診断』のご案内

アンガーマネジメント診断は、怒りの感情のくせ・特徴・傾向を分析する診断テストです。自分の怒りの感情のくせを知ることは、アンガーマネジメントを行う際には、重要であり、研修と併用していただくことによって、より高い研修効果を発揮することが期待できます。研修実施の数日前までに、オンラインより受講者各自が質問項目に回答していただきます。診断結果は、研修内で配布し、自分の怒りを理解した上で、より実践的に研修を行います。

### 診断サンプル画像

#### 【診断項目】

- ・ 怒りの強度
- ・ 持続性
- ・ 頻度
- ・ 耐性
- ・ 攻撃性
- ・ 6つの特徴的な怒りの感情のくせ  
(怒りの原因となりやすいもの)



診断は、一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会が開発した、日本で唯一の怒りの診断です。