

怒りの感情をコントロールし、ハラスメント防止と良好な組織づくりを目指すためのポイント

職場リーダーのためのアンガーマネジメント実践セミナー

<セミナーのねらい>

1. 自分の怒りのパターンを認識し、怒りにまかせた行動で信頼を失うことを防ぎます。
2. 自分の怒りがハラスメントにつながりやすいことを理解し、意識して行動を改善できるようになります。
3. 部下のタイプに合せた効果的な指導と部下の成長を促す叱り方ができるようになります。
4. 社員間、世代間などにある価値観の違いを認識することで、ダイバーシティへの理解が深まります。
5. 人間関係が良好になり、個人や組織の生産性向上につながります。

<セミナープログラム>

1. アンガーマネジメントとは

2. アンガーマネジメント診断による自己分析

- (1) 自分の怒りの特徴、傾向の把握
- (2) 上司の怒りタイプによる
部下指導時の留意点
- (3) 怒りの感情が業務に与える影響
～パワハラ、離職、モチベーション低下など

3. アンガーマネジメントを活用した部下指導

- (1) 部下のタイプによる効果的な指導法
- (2) 部下の成長を促す叱り方

4. 成果につなげるためのコミュニケーション

- (1) 価値観のすり合わせ
- (2) 組織力を高める価値観の「見える化」

5. アンガーマネジメントを 習慣化するためのトレーニング法

<開催要領>

■日 時 2026年2月10日（火）13：30～17：00

■会 場 道特会館 会議室（札幌市中央区北2条西2丁目[仲通り] TEL011-251-8506）

■講 師 岡本 真なみ 氏 / office エトス 代表

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会アンガーマネジメントコンサルタント

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会アンガーマネジメントハラスメント防止アドバイザー

北海道大学経済学部経営学科卒業。組織内やお客さまとのコミュニケーションを円滑に導く“コミュニケーションデザイナー”。2007年10月にoffice エトスを開業し、全国の金融機関、行政サービス、ホテル、病院などを対象とした接客研修や顧客満足度調査を多数実施。お客さまから選ばれる組織づくり・人づくりの提案を行っている。当本部の公開研修として、「フレッシュ・セミナー新入社員研修」、「ベテラン社員ブラッシュアップセミナー」、「北海道メンタルヘルス研究会」などの講師を担当。

■対 象 管理・監督者、職場リーダーの方、人事・教育部門の管理者・担当者、労組役員

■定 員 30 名（予定）

■参加費 会員 14,300 円（内税 1,300 円）、一般 17,600 円（内税 1,600 円）
（各 1 名様、テキスト、資料費含む）

北海道生産性本部

< 申込要領 >

◆参加申込み締切日 2026年2月3日(火)

- ◆申込書に所要事項をご記入のうえ、FAXまたは当本部ホームページからお申し込み下さい。
2月4日以降の参加取消しの場合はキャンセル料算定基準の適用対象になりますので、代理の方のご出席をご考慮下さい。【キャンセル料算定基準】・2月4日～2月9日取消し:参加費の30% ・当日欠席:参加費全額
- ◆参加申込みは先着順に受付けます(参加証はございませんので、当日会場に直接お出でください)。
- ◆講師の急病や天災、人災などの災害といった不可抗力により、止むを得ずセミナーを中止(・延期)する場合がございます。その場合は派遣担当者の方へご連絡いたします。なお、中止(・延期)の場合、参加費は返金致しますが、それ以外についての補償は行いませんので、予めご了承ください。
- ◆参加費の納入は銀行振込または現金でお願いいたします。
振込の場合は、セミナー開催前日までに下記銀行へお振込みください。なお、恐れ入りますが振込手数料は貴組織にてご負担願います。

口座名:「北海道生産性本部」・口座科目:普通預金

- 北洋銀行本店営業部(0134915) ●北海道銀行本店営業部(2957248) ●北海道労働金庫本店営業部(4786857)
 - 北海道信用金庫本店営業部(5081257) ●旭川信用金庫札幌支店(0200076) ●みずほ銀行札幌支店(1258020)
- ※銀行振込の場合は、原則として領収書の発行はしておりませんので必要な場合はお申し出ください。

< お申込み・お問合せ >

北海道生産性本部(担当:白川・澤田)

〒060-0001 札幌市中央区北1条西2丁目 北海道経済センター TEL:011-241-8591 FAX:011-241-3898
URL:https://www.hpc-net.jp E-MAIL:info@hpc-net.jp

※個人情報の取扱いについて

1. 参加申込によりご提供いただいた個人情報は当本部の個人情報保護方針に基づき、安全に管理し、保護の徹底に努めます。
なお、当本部個人情報保護方針については、当本部ホームページ(https://www.hpc-net.jp)をご参照願います。
参加されるご本人、ご連絡担当者の皆様におかれましては内容をご確認、ご理解の上、お申込み頂きますようお願い致します。
2. 個人情報は、本セミナー実施に関わる事務手続きや資料等の作成に使用します。但し、当本部が主催する各事業におけるサービス提供や事業案内のためにも使用する場合があります。
3. 本セミナーの実施に関して必要な範囲で参加者名簿等の資料を作成し、講師に限り配布させていただきます。但し、法令に基づく場合などを除き、個人情報は第三者に開示、提供することはありません。
4. 個人情報の開示、訂正、削除については当本部までお問い合わせください。
5. 本案内記載事項の無断転載をお断りします。

FAXでのお申込みは 011-241-3898へ

年 月 日

職場リーダーのための『アンガーマネジメント実践セミナー(2/10)』参加申込書

ホームページからのお申し込みも可能です

北海道生産性本部

検索

組織名

TEL

住 所(〒)

FAX

派遣担当者氏名

所属・役職名

E-MAIL:

参加者氏名	所属・役職名	参加者氏名	所属・役職名
①フリガナ		③フリガナ	
②フリガナ		④フリガナ	

()月()日< 北洋・道銀・労金・北海道信金・旭川信金・みずほ >にて振込みます。

●参加費()円×()名=()円

No.	領収	/	
	請求	/	