

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。

**日時** 2027年2月3日(水) 13:30~17:00

**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

**講師** 岡本 真なみ氏 officeエトス 代表  
(一社)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  
(一社)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

**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 (案内図は36ページを参照願います。)

**参加費** ■会員：14,300円(内税1,300円)  
■一般：17,600円(内税1,600円)

**定員** 30名(予定)

## プログラム

13:30 開始

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

17:00 終了