

## AiA総務委員会主催 セミナー 24

『リーダーのためのアンガーマネジメント  
～ 怒りに振り回されない職場づくり ～』

- 日時： 2022年 11月15日(火) 9:30～16:30
- 場所： エヌ・メルクス研修ルーム (名古屋市中区錦 1-7-34 STAGE NISHIKI 8F)  
<https://ssl.nmerx.co.jp>
- 講師： 株式会社 エヌ・メルクス 鈴木 麻里子 氏
- 概要： 多様性が広がり様々な価値観が存在する現代、違う考え方やちょっとした出来事に、わたしたちのイライラもどんどん多くなっています。怒りに振り回されず、自らの感情をコントロールすることはもはや必須のスキルです。本講座では、怒りの感情コントロールやリーダーとしての部下との関わり方について学んでいただけます。自分自身の怒りの傾向を知ることで、その対処法も見えてきます。話題のアンガーマネジメントを学べる注目の講座です。
- 対象： 職場の生産性向上を目指す方、部下との関わり方を改善したい方 (リーダー・管理職クラス)
- 目的：
  - ・怒りの感情を理解する
  - ・怒りで後悔しないためのコントロール方法を学ぶ
  - ・効果的な叱り方を身につける
  - ・自分の怒りのタイプと対処法を知る
- セミナー内容：

午前	午後
1. オリエンテーション ・研修の目的 ・自己紹介  2. 怒りの感情を理解する ・アンガーマネジメントとは ・怒りの感情とは ・自身の怒りは何か  3. 怒りと上手につき合うための3つの暗号 ・衝動をコントロールする ・思考をコントロールする ・行動をコントロールする  4. 怒りにくい体質へ ・自分の価値観に向き合う ・ブレイクパターンで好循環をつくる	5. アンガーマネジメント的組織づくり ・価値観の共有ワーク ・ルールづくりワーク  6. 叱り方を考える ・叱る目的 ・叱っても好かれる人、嫌われる人 ・NGな叱り方  7. アンガーマネジメント診断※ ・診断結果の解説 ・タイプ別対処法  8. 理想のリーダーへ ・ゴールと具体的ステップの設定 ・アンケート記入

※受講される方には事前にアンガーマネジメント診断を受診していただけます。受診は任意ですが、ご自身の怒りの傾向が分かる絶好の機会です。ぜひ受診ください。

◆カリキュラムは、参加者様のディスカッション結果やご要望に応じて、部分的に変更する場合があります。