

アンガーマネジメント 基礎セミナー

怒りの感情と上手に付き合い、より良い人間関係と組織づくりへ

“アンガーマネジメント”とは、怒りの感情と上手に付き合い良好な人間関係作りと組織の活性化を目指すための心理トレーニングです。「日常生活でついイラッとしてしまう」、「言い訳をする人に怒りが収まらない」、「つい怒るのを我慢してしまう」など様々なシーンで起こる怒りの正体を知り、自身の怒りの感情とどう向き合うか？グループワークを通じハラスメントのない組織づくりを目指す術を学んでみませんか？

講座内容

- ① アンガーマネジメントとは
(私たちを怒らせるものの正体)
- ② 怒りの感情との付き合い方、
怒りを上手に表現
する(上手に叱る)

講師

しげもと えみこ
重本 詠美子 氏

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プロフェッショナルインストラクター

長野県在住。

前職の人事部にて人材育成、労務、ハラスメント相談窓口を担当。

前職での経験をもとにアンガーマネジメントを取り入れた『社員ひとりひとりが安心していきいきと働ける職場環境づくり』をモットーに企業や官公庁等へ支援しています。



開催日時

令和8年
11月17日(火)
13:00～15:00



場所

信州中野
商工会議所会館
2階大会議室
(中野市中央 1-7-12)



受講料

無料



定員

20名
(先着申込順)



対象

経営者および
管理職、怒る事に
後ろめたさを感じ
る人

お問合せ・ 申込方法

下記申込書に必要事項を記入の上、FAXにてお申込みください。
また、ホームページもしくはQRコードからもお申込できます。



QRコードから
簡単申込み！



信州中野商工会議所 行 (そのままFAXしてください)

FAX : 0269-26-7007

事業所名			業 種	
所在地		TEL		
受講者名				

*ご記入いただいた情報は本セミナーに関する運営のみに利用し、個人情報保護法に則り、厳重に管理いたします。

主 催

信州中野商工会議所・中小企業相談所

長野県中野市中央 1-7-12

TEL : 0269-26-6778