

2026年はアンガーマネジメント研修で より良い職場を作りましょう



虐待が起きる要因として「思わずカッとなつて、叩いてしまつた」というように衝動的な怒りの感情が要因になる場合があります。このような怒りの感情と上手く付き合い、怒りの感情への対処方法を身に付けるための研修としてアンガーマネジメント研修があります。

アンガーマネジメント研修では以下のような効果が期待できます。

- ・ストレスの軽減:怒りを適切に管理することで、ストレスを減少させ、メンタルヘルスを改善します。
- ・コミュニケーションの向上:怒りを建設的に伝えることで、誤解を減らし、良好な人間関係を築くことができます。
- ・職場環境の改善:職場の雰囲気が改善されると、従業員のモチベーションが高まり、生産性も向上します。

アンガーマネジメント研修を通じて、自己理解を深め、他者との関係を改善するスキルを身につけます。このスキルは、職場内におけるポジティブな文化を育む基盤となります。2026年をより良い職場環境の実現に向けたスタートの年とし、一人ひとりが安心して働ける職場を作りましょう。

アンガーマネジメント研修の基本構成

- ① 怒りについて理解する
- ② 怒りを感じた時の対処法
- ③ 職場でのハラスメント対策

研修時間と料金

- ①、②の場合 2 時間で 40,000 円
 ①、②、③の場合 3 時間で 60,000 円

※遠方の場合、交通費・宿泊費が発生する場合がございます。

研修を 1 日で行うのが難しい場合は 2 回、3 回に分ける事も可能です。

受講人数は会場のサイズ次第です。

その他、ご要望等あれば何でもご相談ください。

＜問い合わせ＞

株式会社サクライカオル
 〒239-0843 横須賀市津久井 1-6-21
 サンドヒル湘南Ⅱ 305
 080-1234-2994
 k.sakurai@sakurai-kaoru.com
<https://sakurai-kaoru.com>

講師は群馬県社会福祉事業団様主催のアンガーマネジメント研修で 6 年間に 12 回の研修を行い、受講生は 400 名を超える高い評価を得ている日本アンガーマネジメント協会認定のアンガーマネジメントファシリテーター®の櫻井薰が務めます。

