



大島グループ周年祭2025

怒りの感情を 味方に！

《第一部:研修会》

自己と他者への気づきを深める

アンガーマネジメント



開催日

2025. **11.20** 木

講師プロフィール

時間

16:00～18:00
(受付15:30～)

会場

デュオ・セレッソ3階
(上越市西城町3-5-20)

持ち物

筆記用具

ペットボトル水1本配布あり。
研修会は参加無料です。



アンガーマネジメントファシリテーター
柳澤 孝子 さん

日本プロフェッショナル講師協会所属

アンガーマネジメントの専門家として、組織における感情のコントロールと健全な人間関係づくりをテーマにした研修を数多く担当。健康経営やハラスメント防止、ストレスマネジメントなど、現代の職場に求められる「感情知性（EQ）」の育成を重視している。

FMみょうこう・FMじょうえつでパーソナリティとしての顔もち、アナウンサーとして培った豊富な話術とコミュニケーション力を活かした企業研修の講師として幅広く活躍。

(一社)こどもアナウンス発声協会講師、D&A女性活躍推進コンサルタント

研修の概要

怒りのメカニズムを理解し、自分の感情を上手に扱う力を高めることで、ストレスを減らし、互いを尊重し合う建設的なコミュニケーションを促進する。

GOAL

- ・怒りの感情を客観的に捉え、適切に対処できるようになる
- ・無意識の思い込み(バイアス)に気づき、多様性を受容できる
- ・感情を抑圧せず、建設的に伝えるスキルを習得する



- ・怒りの正体とは
- ・自分の中の「～べき」
- ・怒りのパターンと傾向分析
- ・無意識の思い込みに気づく
- ・アサーティブに伝える
- ・アンガーマネジメント実践

大島グループ各社の皆様のご参加をお待ちしております！

主催

大島グループ研修企画委員会
【問合せ】 ☎ 025-526-8077（本部事務局）

参加申込

各社広報委員にて
とりまとめております