

令和8年度 福祉従事者研修

オンライン開催

アンガーマネジメント研修

目的 福祉の現場では、利用者や家族、職場の同僚など、多様な立場や役割を持つ人々と関わる中で、感情のコントロールが難しくなる場面が少なくありません。本研修では、日常的に生じるストレスへの効果的な対処法を学び、良好な人間関係を築くためのスキルとして「アンガーマネジメント」を習得することを目的としています。

効果 アンガーマネジメントの習得により、「怒るべきこと」に適切に対処し、「怒る必要のないこと」に冷静に対応する力を身につけることができます。また、職場でのストレス軽減やコミュニケーションの円滑化、さらにはメンタルヘルスの向上などの効果も期待できます。

日時 令和8年 10月6日(火) 13時30分～16時30分

会場 「Zoom」を使ったオンライン開催

**受講対象
・定員** 新任職員から管理職員まで全階層の職員
60名程度(オンライン受講者のみ)

受講料 佐賀県社協会員:5,000円 (非会員:8,000円)※非課税対象

申込締切 令和8年9月18日(金) 午後12時00分
※定員に達した場合は早期に申込みを締切ることがあります。
※研修実施可能人数を満たさない場合は開催を見送る場合があります。
※受講希望する方は、申し込み時に必ずメールアドレスの記載をお願いします。

プログラム	時間	研修内容
	13:00～	受付
	13:25～13:30	オリエンテーション
	13:30～16:30	講義・グループ討議 ◆感情のコントロール ・アンガーチェック ・怒ることのメリット&デメリット ・アンガーマネジメントとは ・問題となる4つの怒り ◆私たちが怒らせるものの正体 ・怒りが生まれるメカニズム ・怒りは“第二次感情”、感情の裏にあるものを理解する ・思考の偏りを修正する ◆怒りの感情をコントロールする ・イラっとした時の対処術 ・長期的に取り組む体質改善 ・怒りをためないセルフケア

※研修にはグループ討議・演習等があり、より効果的に学ぶことができます。
※オンライン受講の際、グループワークの実施が難しい場合があります。
※研修内容は一部変更される場合があります。

講師

古賀 理恵子(こが りえこ) 氏

株式会社Linkプラス 代表取締役

・国家資格:1級キャリアコンサルタント技能士

・一般社団法人 産業カウンセラー 認定講師 など

電機メーカーに入社後、情報通信部門にてインストラクター、営業職に従事。職業訓練指導員免許取得後、人材育成、教育研修会社に勤務し、営業、研修プログラムの開発や研修講師として活動。

現在では、株式会社Linkプラス代表取締役として、キャリアコンサルタント、能力開発、人材育成プログラム、メンタルヘルス、個別カウンセリングなど様々な相談、ご要望に応じた研修を企画、提案し、講師としても幅広く活躍している。

