


「アンガーマネジメント研修(一般社員編)」のご案内

～職場での良好な関係づくり～

怒りの感情を上手にコントロールすることで人間関係を良好な状態へ改善することができます。本研修では、自分の感情表現の特徴を知ることによって相手に効果的な怒りの伝え方・コミュニケーション方法を明らかにします。組織を構成する社員として身に付けておきたい怒りの対処術をお伝えします。

研修では講師からのレクチャーをはじめ、演習、ケーススタディ、ロールプレイング等を通して学んでいただきます。

研修概要

内 容	アンガーマネジメント 1) 「怒りの感情と上手につき合う」ための心理トレーニング 2) 怒りの正体と性質 3) 6秒ルール、怒りの温度計 4) 「～すべき」の境界線（三重丸） 許容範囲を広げる思考法 5) アイメッセージを用いたアサーティブな伝え方	
講 師	岡田 友子 氏（株式会社 岡田プランニング 代表取締役）	講師 岡田 友子 氏
開催日時 場 所	各会場とも 13:30～16:30 ・6月10日（水） NTTいわき営業支店（いわき市平字堂根町3-2） ・6月11日（木） NTT郡山営業支店（郡山市駅前1丁目10-1） ・6月24日（水） NTT会津若松支店（会津若松市栄町2-4） ・6月25日（木） NTT福島支店 大町ビル CONNECT OMACHI（福島市大町9-20）	
定 員	各会場とも16名（先着順、定員になり次第申込締め切ります）	※1事業所3名様まで
参加料	ユーザ協会会員 : 無料 一 般 : 3,300円（税込み）/一人	※請求書は、研修終了後に郵送いたします
研修対象	一般社員の方	
申込方法	2026年5月31日（日）まで に、福島支部のホームページからか、裏面の申込用紙にてお申込み願います。 「ユーザ協会福島支部」 🔍 <検索>	
主 催	(公財) 日本電信電話ユーザ協会 福島支部	

〔注意事項〕

- ・最低催行人員:6名(受講者が少ない場合は、本研修を中止する場合があります。)
- ・本研修の撮影・録音・録画は禁止とさせていただきます。
- ・駐車場はございませんので、お近くのパーキングをご利用願います。

【問合せ先】(公財)日本電信電話ユーザ協会 福島支部 事務局:渡辺
TEL 024-536-2532 E-mail:fuku-sibu01@jtua.or.jp

プライバシーポリシー

本研修で得た情報については、(公財)日本電信電話ユーザ協会福島支部で所有します。福島支部で開催する研修やセミナーのご案内に使わせていただきます。

(プライバシーに関する公益財団法人日本電信電話ユーザ協会の確約)

公益財団法人日本電信電話ユーザ協会は、常日頃より関係者の情報を厳正に管理し、プライバシー保護に努めています。ユーザ協会は、関係者様の個人情報は当協会の定款に基づく事業目的以外には、使用致しません。

「アンガーマネジメント研修（一般社員編）」参加申込書

No.	受講者名	参加会場 □にレを入れてください
1	フリガナ	<input type="checkbox"/> いわき会場 <input type="checkbox"/> 郡山会場 <input type="checkbox"/> 会津会場 <input type="checkbox"/> 福島会場
2	フリガナ	<input type="checkbox"/> いわき会場 <input type="checkbox"/> 郡山会場 <input type="checkbox"/> 会津会場 <input type="checkbox"/> 福島会場
3	フリガナ	<input type="checkbox"/> いわき会場 <input type="checkbox"/> 郡山会場 <input type="checkbox"/> 会津会場 <input type="checkbox"/> 福島会場

①事業所名

.....
氏名（フリガナ）

.....
部署・役職名

②連絡責任者

.....
TEL

.....
FAX

③連絡先

.....
E-mail

.....
※申込到着後、1週間以内に事務局から受付完了のご連絡を差し上げます。その連絡をもちまして参加申込みが確定しますので、連絡が無い場合は、お手数ですが下記までお問い合わせください。

【お問い合わせ先（ユーザ協会福島支部事務局）】

TEL (024) 536-2532

【主催】 (公財) 日本電信電話ユーザ協会福島支部