

POINT
1

アンガーマネジメント診断ってどんなものですか？



アンガーマネジメント診断（怒りのタイプ別診断）では、いくつかの質問に答えていただくことで、自分の怒りの特徴や傾向を診断できます。パターンを動物にたとえ、特性を出します。また、診断は、その時の感情やご自身の状況によっても変化します。

一度ではなく、研修前と研修後など、自分の変化を実際に見て見ることで、さらに深く自分を知るきっかけになればと思います。

—自分を知る、一つの方法として「アンガーマネジメント診断」受けてみませんか？

POINT
2

講師はどんな人が来ますか？



庄野 晴美
Shono Harumi

24歳で結婚して3人の子供を授かり妻として、母として家庭と仕事を両立し、8年前には介護も経験しました。家庭、仕事、介護と慌ただしい日々を送る中で、うつ病と診断された過去もあります。そんな私だからこそ、これまでの経験を生かして、子育てや仕事で悩んでいる方のお役に立ちたいと思い、さまざまな資格を取得。

現在、コーチングとカウンセリングの二本立てで、生きるためのやりがいや、自分の中で眠っている可能性を引き出すサポートをしています。

POINT
3

どんな研修ですか？

NLP（神経言語プログラミング）、アドラー心理学、易経など、多方面から学んだ心理的アプローチをもとに、庄野晴美にしかできないアンガーマネジメント研修を実施しています。感情のしくみを理解し、「怒り」の背景にある思考や価値観に気づくことで、社員一人ひとりのコミュニケーション力や関係性の質が高まっていきます。座って聞くだけの講義ではなく、グループワークや対話を通じて気づきと実践を促す“参加型”のプログラムです。座学が得意ではなかった講師自身の経験から生まれた、現場に寄り添う、実感を伴った学びの場となっています。

受講者の皆様のお声



「講習も楽しく、4時間があっという間でした」
「ゲームで意外な本質がわかり、とてもよかった」
「3回の研修、皆さん笑顔で受講していたので安心しました」
「相手を肯定しながら叱ることを意識できると、自分の心も楽になる気がしました」

感情に振り回されるのは 終わりにしませんか？

イライラして
言いすぎてしまった

部下の叱り方がわからない

私、怒りすぎ？



お客さまそれぞれの課題にあわせたソリューションをご提案します
導入のご相談、まずは話だけ・・・などお気軽にご連絡ください

メールでのご相談

 cocohareliss5580@gmail.com

WEBサイトからのご相談

 <https://cocohareliss.net/>



怒りやすいのは“悪いこと”じゃない

組織のための アンガーマネジメント研修

感情の技術”を学ぶことが、職場を変える第一歩に

従業員を守り、組織の信頼を育てる“感情教育”を導入しませんか？

アンガーマネジメント

“怒り”のマネジメントが、職場のストレスとトラブルを減らす

こんなお悩みはありませんか？

怒りを我慢していた社員が突然キレた

怒りを抑えきれず、職場の雰囲気が悪化

顧客に怒鳴られて、そのまま辞めた社員がいる

上司の叱責で部下が委縮している



原因の多くは「感情の扱い方」を知らないこと。
怒りを“消す”のではなく、“理解して扱えるようになる”ことがカギ



感情のこじれで職場がギスギスしてしまっている・・・

「社員同士の空気が悪い。何があったのか聞いても“別に…”と。」その“モヤモヤ”、多くは怒りの感情の未処理です。「言わない・言えない怒り」が蓄積し、関係に影を落とします。

▶ アンガーマネジメントは「怒らなくなるための研修」ではなく、「怒りをコントロールして、関係を壊さずに伝える力」を育てます。

【研修後の変化】

話し合いの空気がやわらかくなった、無言の不満が減り
ミス報告がしやすくなった、“自分も悪かった”と言える空気になった



管理職の叱り方が原因で離職してしまった・・・

「叱らなきゃいけないのに、叱るのが怖い。」そんな声が、管理職から増えています。強く言いすぎて退職された、逆ギレされた、SNSで晒された—「叱る＝トラブルの火種」という恐怖が、現場の判断を鈍らせています。

▶ 叱り方講座では、相手を傷つけずに気づかせる「叱り方」の技術を習得ワークを通じて、実際の言い換えやタイミングも練習します。

【受講者の声】

「“感情をぶつける”のではなく、“伝える”に変わりました
「部下が真剣に耳を傾けてくれるようになった」

接客・現場・人間関係に効く“感情との付き合い方”
感情の扱い方を学ぶことが、安心と生産性をつくる

社員同士のギスギスした空気。顧客対応で感情がこじれて起きるクレームや離職。

こうした“人の感情”が起点となるトラブルが、職場で増えています。

けれど、感情は「スキル」として学ぶことができる。

今こそ、アンガーマネジメントという選択を。

ご予算に合わせて
時間と内容のプランを
作成いたします

講義だけではなく
ゲーム要素も
取り入れることで楽しく
学んでいただけます

研修の前に・・・
アンガーマネジメント診断
で自分を知る！※

1 『アンガーマネジメント研修』

- 怒りの正体と脳の仕組み
- 衝動的な反応を防ぐ「6秒」の技術
- トラブルを起こさない“伝え方”の工夫



2 管理職・リーダー層に人気！ 部下の心を折らない、伝わる『叱り方講座』

- 感情的にならない“叱る技術”
- 信頼を損なわないタイミング・伝え方
- 関係づくりのコツ



OP 基礎研修を受けていただいた企業様へ カスタマーハラスメント対策講座

- クレームとカスハラ境界線を知る
- 初期対応と社内連携の型
- 組織として社員を守る仕組みづくり



※アンガーマネジメント診断は研修料とは別途おひとりにつき2,000円頂戴しております、詳しい内容は裏面をご覧ください

その他、グループセッションや個別セッションもお受けしております。
セミナー内容や、その他のオプションはWEBサイトをご覧ください。

