

対人関係適応力アップ!コミュニケーション研修 ～働きやすい職場実現のために～

- 多様な相手と円滑にコミュニケーションを取るためのスキルを学ぶ
- 怒りのしくみを知り、その対処法や感情のコントロール方法を身につける
- アンコンシャスバイアスに気づき、新たな視点で良い対人関係を築く

日時：2025年7月3日(木) 13:30～16:45

講師：元NST新潟総合テレビ アナウンサー 菊野 麻子 氏
NST新潟総合テレビを経てフリーに。講演、企業研修も担当。

プロフィール

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントファシリテーター、
アンガーマネジメントハラスメント防止アドバイザー®、
アンガーマネジメント叱り方トレーナー®



対象：職種・役職問わず

- ・相互理解を深めるために必要なコミュニケーションスキルを身につけたい方
- ・イライラによる感情的な行動をコントロールしたい方
- ・職場やお客様とのコミュニケーションにお悩みの方
- ・部下・後輩指導や人材育成について学びたい方 など

会場：新潟県勤労福祉会館 2階研修室 新潟市中央区新光町6-2
☎025-281-3020

🚗お車でお越しの場合は近隣の有料駐車場をご利用ください（提携駐車場なし）

※会場変更の場合は、ホームページ、参加証にてお知らせいたします。

参加費(資料代込み・ワンドリンク付 税込)

■会員1名 7,700円 ■一般1名 12,000円

☆同一コースに3名以上参加される場合は1名につき1,000円、
5名以上参加される場合は1名につき1,200円の割引をいたします。

参加者の声

・イライラして仕事に支障をきたすことがありましたが、なぜイライラしてしまうのか、具体的にお話いただき、ずっと腑に落ちました。自分の考え方を変わるとよい、ということは今後も一つの方法として取り入れていきたいと思えます。

・怒りのメカニズムを知ることができ、相手との価値観の違いなどを意識して人と話しができる気がしました。

・いつの間にか自分独りよがりになっていたと思います。互いの違いを受け入れて尊重していくことが重要と思い今後に役立てたいと思えます。

カリキュラム

1. 信頼関係を築くために

自分の価値観を知る
互いの価値観を共有、尊重する
<ワーク> チームのルール作り

2. 怒りの感情との上手な付き合い方 イラっとするには理由がある 怒りとは 感情のコントロール方法



3. 気持ちを受けとめるコミュニケーション術 話しやすい雰囲気づくり 上手な聞き方、承認のしかた

4. リクエストの伝え方

やってはいけない叱り方
自分の考えや意見をスッキリと伝えるコツ
<ワーク>
上手にリクエストを伝える
いつもと違う言い方を試してみよう

5. まとめ ふりかえり



2025年7月3日「対人関係適応力アップ!コミュニケーション研修」参加申込書

組織名	(会員・一般)	TEL	
所在地		FAX	
業種			
お申込み責任者 氏名	所属・役職	E-mail	
参加者	所属・役職	氏名 ふりがな	備考

ご記入頂きました個人情報は、本研修の実施に係る資料等の作成及び当本部が主催する事業におけるサービス提供のみに利用させていただきます。

お申し込み FAX 025-290-7821又はメール info@n-seisanseihonbu.com、二次元コード申込フォームをご利用ください

お申込フォームURL <https://docs.google.com/forms/d/1PWri5S98hMEwaDFMFNzMvSZKYbdtFVgo8XcoJgy3yjk/edit>

お問合せ先 TEL 025-290-7127 ※開催2週間前を過ぎてからのお申込みは、お手数ですがお電話でお問い合わせください。

