

今ほど、管理者・リーダー社員が
身に付けたい技術！

怒りとイライラの連鎖を断ち、
部下指導、良好な人間関係を作る

アンガーマネジメント講座

怒りに振り回されない自分になる！

職場や日々の活動の中で、必要以上にイライラ、八つ当たり、つい感情的(怒る)になることはありませんか？

ストレス社会といわれる今日、至る所で怒りやイライラが渦巻いています。

怒りやイライラは連鎖し、人間関係を悪くするどころか、職場環境、取引先との関係、さらには生産性も業績も下げることにもなります。

「怒る」は、私たちの感情表現・喜怒哀楽の一つであり、決して「排除」しましょう！という講座ではありません。

1970年代にアメリカで始まったアンガー(イライラ・怒りの感情)をマネジメント(上手に付き合う)し、より良い人生・人間関係を築いていくための技術で、ぜひ多くの管理者、リーダー社員がこの怒りやイライラの感情をコントロールする技術を身につけて戴きたい講座です。

アンガーマネジメントを学ぶことにより、自分自身の怒りを理解し、感情をコントロールしたり、癒したり、ポジティブなものへ変換させ、良い循環が生まれ、さらには業績や成果にも大きな差が生まれてきます。

また、職場であれば、正しいほめ方・叱り方を身につける事が出来、部下育成や指導法にも役立てる事ができます。



実施要項

日 時 ●平成29年7月21日(金) 午後1時30分～4時30分

会 場 ●石巻グランドホテル(Tel 93-8111)

受講料 ●会員1名3,000円、非会員1名5,000円(テキスト代含む)

講 師 ●第一印象研究所代表、アンガーマネジメントファシリテーター 杉浦 永子 氏

申込み ●下記申込書に記入し、7月14日(金)まで、法人会事務局まで申込み下さい。

(公社)石巻法人会

〒986-0032 石巻市開成1-35(石巻ルネッサンス館)

TEL 0225-93-6704

0225
Fax. 93-6705

定員
50名

(キリトリ線)

「アンガーマネジメント講座」申込書

会社名			電 話		
住 所			F A X		
参加者			法人会会員確認	会員 ・ 非会員	
参加者			受講料	円	

※個人情報の取り扱いについては、当会の事業活動以外の目的では利用することはありません。

アンガーマネジメント講座

講座内容

- ・怒りとは？
- ・怒りに関する上司と部下の関係(職場環境)
- ・怒ってはダメなのか？
- ・問題となる4つの怒り
- ・怒りは第二次感情
- ・怒りで失うもの
- ・怒りの性質
- ・アンガーマネジメントとは？
- ・私たちが怒らせるもの
- ・怒りの対処術
(短期テクニック編と長期テクニック編)
- ・悪い叱り方の例
- ・叱り方の条件

講師

第一印象研究所代表、アンガーマネジメントファシリテーター
杉浦 永子



秋田県出身、仙台在住、元客室乗務員。2006年から企業研修・マナー講師を務める。
現在は、企業の新人、一般、管理職までの研修や講演活動を行っている。
学校関係の就活・面接・職場訪問のマナー指導や大型観光キャンペーン(デスティネーション)や接客セミナーのロールプレイング大会等も担当。研修先は、これまで約300社を超える。
2013年 一般社団法人日本アンガーマネジメントファシリテーター資格を取得。