

職場で役立つ 怒りの処方箋！

アンガーマネジメントセミナー

研修目的

- ①怒りの感情を正しく理解し、感情に振り回されない自分になる
- ②怒りの対処法や適切な叱り方を身につけ、職場内コミュニケーションの向上を図る

対象者

- ・感情的な言動により仕事上での信頼を失いたくない方
- ・社内外で不要な軋轢や衝突を避けたい方
- ・後輩や部下に対する適切な叱り方を学びたい方、叱り方について悩んでいる方

日 時：平成30年8月22日（水）
10:00～17:00
会 場：伊予銀行本店 南別館2F
「セミナールーム」
（松山市三番町5丁目10-1）

講 師：株式会社STAGE

かみくら かすみ
神蔵 香澄 氏



セミナー内容

1. 「アンガーマネジメント」の理解を深める

- 怒ることが問題なのではない
- 気を付けるべき「4つの怒りの癖」
- 怒りの発生するメカニズム

2. 「実践 アンガーマネジメント」

誰でもできる怒りの解決法 ワーク

- 衝動のコントロール
- 思考のコントロール
- 行動のコントロール
- 怒りの性質を知る

3. 「アンガーマネジメント診断解説」

- 診断をもとに自身の怒りの傾向を知る

4. 良好な人間関係をつくる叱り方

- 怒れない人が増えている背景
- 怒ることも大切
- ①上手な怒り方 ②マイナスを生む怒り方
- ③NGワードに気をつける

5. まとめ

- 怒りの連鎖を断ち切ろう

アンガーマネジメントとは・・・

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）するための心理教育。

アンガーマネジメントは、「怒らない人」を目指すトレーニングではありません。ただ、怒りと上手につきあい、適切に力を使えたなら、職場でのイライラも軽減され、チームの生産性向上の助けとなるでしょう。

【事前課題】受講 10 日前までに、アンガーマネジメント WEB 診断をご受診いただきます。

受講生の声



- ・自身の「怒り」と向き合う機会が持てたので、気持ち became 楽になった。
- ・ワークが多く、すぐに業務に活かそう。
- ・難しいテーマと敬遠していたが、一日があっという間に過ぎ、楽しく学べた。

株式会社STAGE 神蔵 香澄 氏

大手広告代理店の人事局に勤務後、航空会社に転職。客室乗務員として国際線に勤務する。その後は得意の英語を活かし、通訳として活躍。現在は、豊かなコミュニケーションスキルを活かし、研修講師として活動中である。特にマナー、ホスピタリティ研修を得意とし、接客に携わる人材の育成に力を注いでいる。

【活動分野】ビジネスマナー・接客マナー・コミュニケーション・CS・ホスピタリティ・コンサルティングセールス・クレーム対応・アンガーマネジメント・英語ビジネスマナー・英語ビジネス電話対応

受講料

IRC会員 16,200円(税込)

会員以外 21,600円(税込)

※お1人あたり、含昼食代

お申込み方法

- ◆下記の申込書にご記入のうえ、FAXもしくはE-mailにてお申し込みください。**Webサイトからもお申し込みいただけます。**
- ◆開催日の前日までに請求書に記載している弊社口座にお振込みください。※領収書は発行いたしません。
- ◆当日キャンセルの場合は、受講料は返金致しかねますのでご了承ください。なお、キャンセルの場合は前日の午後3時までにご連絡ください。
- ◆定員(40名)になり次第、締め切らせていただきます。
- ◆最少催行人数に満たない場合は開催を中止することがございます。
- ◆同業者の方は申込をお断りすることがございます。予めご了承ください。

松山市の助成金制度のご案内

本セミナーは「松山市人材育成事業補助金制度」の対象でございます。松山市内に事業所を有する中小企業又は中小企業団体は、受講料の一部について補助を受けられる場合がございます。申請は研修日前日までに済ませてください。

詳細につきましては、松山市地域経済課へ。

【TEL：089-948-6783】

お申込み・問い合わせ先

株式会社いよぎん地域経済研究センター

愛媛県松山市三番町5丁目10-1

(伊予銀行本店南別館4階)

TEL：089-931-9705

FAX：089-931-0201

E-mail：seminar@iyoirc.co.jp(担当：渡邊、川尻、芳野)

受講申込書 (兼受講票)		平成30年 8月22日(水) 開催		アンガーマネジメントセミナー	
◆該当する方に○をつけてください。				IRC会員 ・ 会員以外	
会社名				修了証が必要な場合は右枠内に○をつけてください。→	
業種			取引店名	伊予銀行	支店
ご住所	〒				
ご連絡先	TEL：		E-mail		
	FAX：				
申込 責任者	氏名 (所属) 役職				
受講者名	氏 名	所属	役職	年齢	

※受講票は発行しておりません。本申込書は受講票を兼ねております。