

# 怒りとうまく付き合うための アンガーマネジメント

日時 | 2021年8月5日(木) 10:00-17:00

場所 | 伊予銀行本店南別館2階「セミナールーム」(松山市三番町5丁目10-1)

## ねらい

- 怒りの感情をコントロールする方法を学ぶ
- 成長に繋がり、組織の活性化を目的とする効果的な叱り方を身につける

## 対象者

- 管理・監督職、リーダーの方
- 管理・監督職候補やリーダー的立場の方

## 講師

アドット・コミュニケーション株式会社 代表取締役  
一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 理事  
とだ くみ  
**戸田 久実 氏**

立教大学文学部卒業後、株式会社服部セイコー(現 セイコーホールディングス株式会社)にて営業。その後音楽業界の企業にて社長秘書を経て2008年にアドット・コミュニケーション株式会社を設立。研修講師として民間企業、官公庁の研修・講演に携わり、登壇数は4,000回以上、指導人数は20万人に及ぶ。

近年は、講演・研修講師として全国で活躍する傍ら、大手新聞社主催のフォーラムへの登壇や、テレビ、ラジオ、雑誌などのメディアを通じてアンガーマネジメントやコミュニケーションの重要性を伝えるなど、活動の幅を広げている。

【主な著書】

『イラスト&図解 コミュニケーション大百科』『アンガーマネジメント怒らない伝え方』  
『アドラー流たった1分で伝わる言い方』『働く女性の品格』など多数。



## セミナー内容

### 1. アンガーマネジメントとは

- 怒ってはいけないということではなく、「怒り」と上手く付き合うことを目指す

### 4. 適切な怒りの表現法

- 効果的な叱り方(怒りの表現)とは
- 表現するときのNGとは
- 心の姿勢を見直す
- 自分の感情に責任をもつ

### 2. 自分の怒りについて知る

- 怒りとは何か
- 問題となる4つの怒り
- 自身の傾向を自己診断する

### ● 講師からのメッセージ ●

アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで開発された怒りの感情と上手く付き合うための心理トレーニングです。「適切な怒り方」や「怒りのコントロール」を学ぶことで、コミュニケーションを円滑にすることが可能です。

### 3. アンガーマネジメントを実践してみる

- 衝動のコントロール～6秒ルール
- 怒りが生まれるメカニズムとは～怒る理由は何？
- 思考のコントロール～怒る境界線は明確か  
【実習】「怒り」の元となる価値観について話し合う
- 行動のコントロール～解決志向で取り組む  
【実習】自分の力でコントロールできるか否かを見極め  
解決思考で取り組めるようになる

本セミナーでは、「怒り」は人間にとって自然な感情であり、怒りの感情自体は悪いモノではないということを理解し、その「怒り」の感情に振り回されず上手に付き合い、コントロールする方法を学んでいただきます。価値観に違いのある相手とのコミュニケーションの取り方や、相手の成長につながる叱り方のポイントを講義と実習を通してつかんでいただきます。

## 受講料

I R C会員 | **17,600円 (税込)**

会員以外 | **23,100円 (税込)** ※お1人あたり、含昼食代

## 松山市の助成金制度のご案内

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お済ませください。

詳細につきましては、**松山市地域経済課**へお問い合わせください。TEL 089-948-6783

## お申込み方法

- 下記の申込書にご記入のうえ、FAXまたはメールにてお申込みください。
- 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。  
※領収書は発行致しません。
- 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。**  
※前日が土日、祝祭日の場合はその前日となります。
- 定員（36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。あらかじめご了承ください。

WEBサイトからも  
お申込みいただけます



## 受講申込書 兼 受講票

※注意 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。

2021年8月5日（木）開催		怒りとうまく付き合うための アンガーマネジメント		
◆該当する方に○をつけてください。		I R C会員	・ 会員以外	
貴社名			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	T E L :	E-mailアドレス		
	F A X :			
お申込 責任者	(お名前)	(所属)	(役職)	
受講者名	お名前	所属	役職	年齢

ご記入いただいた個人情報は、セミナーに関する用件に限り利用いたします。それ以外の目的では利用いたしません。

お申込み・  
問合せ先

株式会社いよぎん地域経済研究センター（担当 渡邊 / 川尻 / 芳野）

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