

※ 怒りをコントロールしよう！

アンガーマネジメント研修（入門編）

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（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・トレーニングです。怒りという感情をマネジメントできないと…

「周囲の人々とぶつかり、不要な軋轢や衝突を引き起こし、ストレスがたまりやすくなる」「怒りにまかせた指導は、職場環境を悪化させ、パワハラになる可能性がある」

「怒りによって判断力を失い、信頼を失うことになりかねない」…などの問題を引き起こす場合があります。

アンガーマネジメント研修によって

「社員間、世代間にある価値観の相違から生じるストレスやイライラを解決するヒントが見つかる」

「部下や上司との関係が良くなって、仕事の効率が上がる」「怒りをコントロールすることを通して、不安やストレスといった他のネガティブ感情をコントロールする下地をつくる」…などの効果が期待できます。

今回の内容は以下の通りです。90分程度の入門編になりますので、お気軽な気持ちでご参加下さい。お申込みお待ちしております！

株式会社プラスアイ 代表取締役 阿井優子氏

（一社）日本アンガーマネジメント協会
アンガーマネジメントシニア
ファシリテータートレーニング
プロフェッショナル



大和証券株式会社にて証券営業に従事。その後、司会者・ナレーターに転身すると同時に、企業イベント・展示会・博覧会などの運営アドバイザーとして活動。企業・組織内で培った業務経験、営業スキルとともに、司会者・ナレーターとして磨いたコミュニケーションマインド・スキルを生かし、研修講師として独立。顧客サービス部門、販売営業部門などの人材育成コンサルタントへと仕事の幅を広げ、顧客満足度向上支援、企業内インストラクターの養成に携わる。現在は、コミュニケーションインストラクター、人材育成・能力開発トレーナーとして、企業において人材育成、組織活性化支援、感情心理トレーニングなどを行っている。

カリキュラム	概要
オリエンテーション (研修の目的)	アンガーマネジメント関連のトピックスをお伝えし 興味関心を抱いていただき、研修への参画意識を高める
怒りの感情を理解する ①アンガーマネジメントとは ②怒りの感情とは ③自身の怒りは何か ④アンガーマネジメントテクニックを学ぶ	怒りを表現することは、どのような影響を自分や他者に与えるのかを知り、自分自身で責任を持って「怒り」の感情をコントロールする必要性、重要性を理解する。特にこれまで不明確だった「自身の怒りポイント」を整理するとともに「反射的に怒りをぶつけないテクニック」を学ぶ。
チーム内における価値観の共有化	怒りの感情を生みやすい自身のこだわりや価値観を知り、チーム内で共有する手法を学ぶ。
まとめ (終了)	学習したアンガーマネジメントテクニックのまとめと効果的な活用の仕方についてお伝えする

日時：2017年8月29日（火）13：30～15：00（受付開始13時）

会場：東実健保会館（中央区東日本橋3-10-4・都営新宿線「馬喰横山駅」A1出口徒歩1分）

定員：50名（先着順）※満席の場合はご連絡します

申込：裏面の参加申込書をご記入のうえFAXしてください。



お申込み F A X 番号

03-5652-1880

お申込書をご記入のうえ、F A X で送信してください。

ご不明な点やお電話でのお申込みは 03-5652-8033 までお気軽にお電話下さい。

先着50名様に「受講票」をFAXでお送りいたします。（8月中旬FAX予定）

【8/29参加申込】

会社名		F A X	
会 社 ご住所	〒	T E L	
参加者 氏 名		部署 役職	
参加者 氏 名		部署 役職	

（問合わせ先）

一般社団法人 商業・サービス業退職金共済会 〒103-0004 中央区東日本橋 3-4-10

担当：北原/横山

電話 03-5652-8033 FAX03-5652-1880 E-mail yokoyama@tojituren.or.jp

※ご記入いただきました情報は当該セミナーに関する連絡、記録のために使用します