



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つ事ができます。

実施要項

日時 ● 令和2年3月5日(木) 午後1時30分～4時30分

会場 ● コラッセふくしま5階「研修室」

受講料 ● 会員1名4,000円 令和1年度 無料受講券使用可
非会員1名6,000円

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

公益社団法人 福島法人会

〒960-8053 福島市三河南町1-20 Tel.536-1291

振込口座／東邦銀行本店(普) 23634

(振込手数料のご負担をお願いします)

Fax.525-2311

定員
54名
申込みは
お早目に

「アンガーマネジメント講座」申込書

(会社業種:)

会社名				電話			
住所				FAX			
参加者		役職		参加者		役職	
無料受講券	名分を使用します		参加者	名分		円を 月 日銀行に振り込みます	

※参加者多数の場合はコピーしてご使用下さい。

※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

怒りに振り回されない自分になる！

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？
- ・ 私たちを怒らせるもの
- ・ 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
杉浦永子氏



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。

お願い

- 既納受講料の返却はいたしません。当日不参加の場合は、代理のご参加をお願いします。
- お申し込みの方には、改めて通知しませんので、時間厳守のうえご参加下さい。
- コラッセふくしま駐車場（30分無料・100台）はありますが、込み合いますのでお早目にお出かけ下さい。（駐車料金のご負担をお願いします）