

～ 組織の中で自分らしく生き活きと働くために ～

怒りの感情と上手につきあう 「アンガーマネジメント」

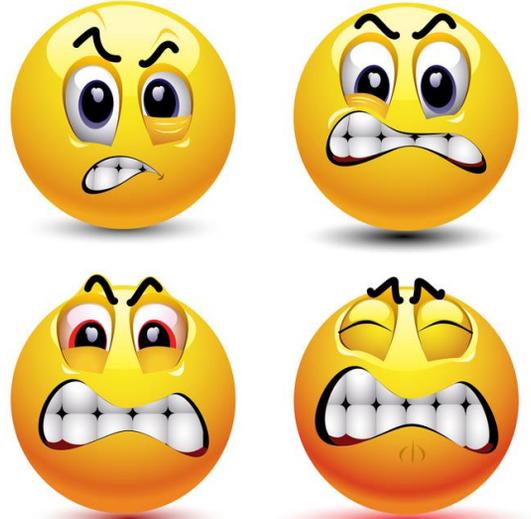
主 催：株式会社オフィス・アドバン（ミツバグループ）

<http://www.o-advan.co.jp/>

2019年7月12日（金）
14:00～16:30
(13:45～受付開始)

会場：前橋テルサ 赤城の間

受講料：5,000円



怒りの感情と上手につきあうための心理トレーニング「アンガーマネジメント」。「怒らない」ようにするのではなく、自分に湧き出た怒りの感情と上手につきあい、コントロールできるようにすることを目的とするプログラムです。

■こんな方にオススメ！

- 怒りの感情をうまく伝えられない方
- 「怒ってはいけない」と思っている方
- イライラすることが多くてどうしていいかわからない方
- つい感情的になって後悔してしまうことがある方
- パワハラにならないように注意したい方

プログラム

1. アンガーマネジメントとは

- アンガーマネジメントを学ぶメリット
- 怒りって何？
- 怒りの特徴、怒りの裏にある感情
- 「怒り」の原因はその人の「べき」
- 「べき」の落とし穴

2. 怒りと向き合い良い関係を築くために・・・

- 思考のコントロール
- 衝動のコントロール
- 行動のコントロール
- 怒りの伝え方

講師紹介

株式会社オフィス・アドバン キャリアコンサルタント 鈴木 道子

株式会社ミツバにて受付専属・秘書補佐業務に従事、その後接遇の経験を活かし教育事業推進のために(株)オフィス・アドバンに出向。教育コーディネーターとして企画・運営や群馬県内企業、官公庁主催の新入社員研修、ビジネスマナー研修、コミュニケーション研修講師、国立群馬大学非常勤講師、キャリアコンサルタント、アンガーマネジメントファシリテーターとして活躍中。

