

～ 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/>

2020年2月13日（木）
14:00～17:00
(13:30～受付開始)
会場：ミツバ研修センター
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な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

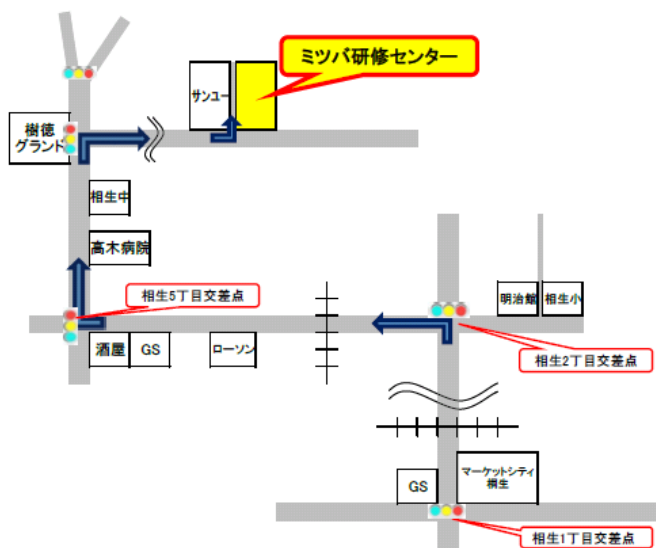
株式会社オフィス・アドバン キャリアコンサルタント 鈴木 道子

株式会社ミツバにて受付専属・秘書補佐業務、福利厚生業務に従事、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。

【研修会場】 ミツバ研修センター セミナールームB

■住所：〒371-0022
群馬県桐生市相町5丁目180-8
■電話：0277-88-2237

※サンユー様の隣にあります。



【問合せ先】

株式会社オフィス・アドバン
講習会受付担当：佐藤まで

■住所：〒376-0013
群馬県桐生市広沢町1-2789
■電話：0277-52-0237
■Fax：0277-52-0260
■E-mail：koyoiku@oad.mitsuba-gr.com
■HP：http://www.o-advan.co.jp/



お申込方法

■Fax又はE-mailにてお申込をお受けいたします。お申込受付後、受講詳細とご請求書を後日送付いたします。

- ・Faxの場合：申込書に必要事項をご記入の上、お申込みください。
- ・E-mailの場合：下記申込書に記載しております必要事項をメールにてご連絡くださいませ。送付先アドレス（koyoiku@oad.mitsuba-gr.com）

Fax:0277-52-0260

2020.2.13 「アンガーマネジメント研修」申込書

貴社名	申込担当者所属・氏名		
	所属：	氏名：	
連絡先	■住所 (〒 -) ■電話 ■ fax ■E-mail		
参加者	ふりがな 男 ・ 女	年齢	所属
	役職：	才	■E-mail
参加者	ふりがな 男 ・ 女	年齢	所属
	役職：	才	■E-mail
参加者	ふりがな 男 ・ 女	年齢	所属
	役職：	才	■E-mail