

～ 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/>

2021年2月10日（水）
14:00～17:00
（13:30～受付開始）

会場：ミツバ研修センター
セミナールームA

受講料：7,000円（税別）



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、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・アドバンに転向。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

