

## 「管理職・リーダーとして知っておきたい！ 職場で活用できる『アンガーマネジメント』 基本編」



### 職場でこのようなお悩みはありませんか？

- ストレスが多く、しょっちゅうイライラしている・・・
- カットなるとつい強く言い過ぎてしまう・・・
- 部下・後輩を叱っても伝わらないことが多く、腹が立つ・・・
- どう受け取られるか気になり、部下・後輩に対しどう注意をしたらよいのか分からない・・・
- 仕事に対する意識がバラバラで、チームにまとまりがない・・・
- 職場がピリピリしており、コミュニケーションが円滑でない・・・

・・・ よりよい職場環境・人間関係を目指して  
「アンガーマネジメント」を活用しませんか？

### ★最近、注目されている心理トレーニング・・・「アンガーマネジメント」とは？

1970 年代にアメリカで開発された、イライラ・怒りの感情(アンガー) と上手に付き合うための心理トレーニングです。ここ数年、日本の企業においても、「パワハラ防止」「コミュニケーション力向上」「生産性向上」「メンタルヘルス不全の予防」といった観点から、アンガーマネジメントの研修が急速に導入されつつあります。

### ★今回の研修内容と期待できる効果例

今回の研修では、「イライラ・怒りの感情」と上手に付き合うための対処術・考え方の基本や、伝わる叱り方等について学びます。そのことにより、

- ・自らのイライラ・怒りと上手に付き合えるようになり、「パフォーマンス向上」「ストレス軽減」につながる
  - ・感情的にならず冷静に部下・後輩への指導や周囲との意見交換が出来るようになり、信頼関係が深まる
  - ・各々がそれぞれ異なる価値観を持っていることを前提にコミュニケーションを取れるようになり、他のメンバーや顧客等の言動を受け入れやすくなる
- ・・・等の効果が期待できます。

- 日時 平成 28 年 8 月 30 日(火) 13:30 ～ 16:30
- 場所 テクノプラザ愛媛 2 階 一般研修室 (松山市久米窪田町 337-1)
- 講師 石井 真奈 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コンサルタント™  
産業カウンセラー 2級キャリアコンサルティング技能士  
愛媛職業能力開発サービスセンター 前キャリア形成サポーター
- 定員 30 名(定員になり次第締め切りいたします)
- 参加対象者 管理職、リーダーおよびその候補の方(職種・年齢は問いません)
- 受講料 一般 5,400 円(税込) 協会会員 4,320 円(税込)

# 《参加申込書》

「管理職・リーダーとして知っておきたい！職場で活用できる『アンガーマネジメント』基本編」

申込先：愛媛県職業能力開発協会 **FAX 089-993-7302**

(申込担当者: )

事業所名 (団体名)		電話	
		FAX	
所在地	〒		
(フリガナ) 参加者	氏名	役職	

※記載の情報につきましては、個人情報保護法に基づき、受講案内・研修に必要な範囲内で利用し、他の第三者に開示・提供する事はありません。

## ●申込方法

別紙申込書に必要事項をご記入の上、FAX または郵送にてお申込みください。

受講申込みをされた方には、受講料の「振込依頼書」を送付いたします。

(尚、当日欠席された場合は、受講料の払戻しは出来かねますのでご了承ください。)

## ●申込締切日

平成28年8月19日(金)

＜お問い合わせ先＞

〒791-1101 松山市久米窪田町 487-2

愛媛県職業能力開発協会

TEL 089-993-7301 FAX 089-993-7302

担当 武田