

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。

近年、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」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。

日時 令和4年10月27日(木)  
【時間】13:30～16:30

場所 アイテムえひめ 4階 第一会議室  
(松山市大可賀2丁目1番28号)  
※アイテムえひめ立体駐車場の料金は、当協会にて負担いたします。

定員 25名  
(定員になり次第締め切ります)

受講料 協会会員 4,400円(税込)  
一般 6,600円(税込)

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)



講師：石井 真奈 氏

「まなのき」代表  
(一社)日本アンガーマネジメント協会認定  
アンガーマネジメントコンサルタント®

### 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基本的な考え方・対処法や、効果的な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」「指導力向上」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。