

新企画

怒りと上手につきあい良好な人間関係を構築する

ビジネス成功のための アンガーマネジメント

受講者全員に
「アンガー
マネジメント診断」
付き!



【講師】

Smile Stage
代表

うちの

内野 しのぶ 氏

怒りと上手につきあえると、周囲とのコミュニケーションが円滑になり生産性が上がります。セルフワーク、グループワークなど体験型で楽しく学んでいただけます。

セミナーのねらい

怒りの感情は、他の感情と比べるとエネルギーが強いため扱いにくく、失敗したり後悔した経験を持つ方も多いのではないのでしょうか。怒りの感情は自然な感情であり抑え込むものではありません。

本研修では、怒りの感情を正しく理解し、怒りと上手につきあうための感情コントロール方法と適切な怒り方で良好な人間関係を構築するコミュニケーションを身につけます。

日時 2021年
7/9 (金) 10:00~16:30
<受付開始 9:30~>

事前診断
・事前に「アンガーマネジメント診断」をインターネットにて受けていただく必要があります。(想定受検時間:10~15分程度)
・セミナーお申込後にお送りするURLにアクセスし、セミナーの1週間前までに受検いただけます。
・受検後は当日参加の有無にかかわらず受講料を申し受けます。

申込締切日 2021年7月2日(金) ※同日までに「アンガーマネジメント診断」を受けてください。

会場 四日市商工会議所
〒510-8501 四日市市諏訪町2番5号
・近鉄四日市駅より徒歩7分。JR四日市駅より徒歩10分
・公共交通機関をご利用ください。

定員 30名
※新型コロナウイルス感染予防のため、従来よりも会場定員を少なくしております。満席となる場合がございますので、お早めにお申込みください。

セミナー内容

1 オリエンテーション 【講義】

研修の目的・ねらい

2 アンガーマネジメントとは 【講義・ワーク】

アンガーマネジメントの目指すべきところ

3 怒りの感情を理解する 【講義・ワーク】

- (1) 怒りとは
- (2) 怒りはなぜ生まれるのか
- (3) 怒りが生まれるメカニズム

4 自分の怒りを理解する 【講義・ワーク】

問題となる4つの怒り

5 怒りと上手につきあうための 3つのコントロール 【講義・ワーク】

- (1) 衝動的な怒りに対処する衝動のコントロール
- (2) 心の器を広げる思考のコントロール
- (3) 解決思考で考える行動のコントロール

6 上手な怒りの伝え方 【講義・ワーク】

- (1) 適切な怒りの表現(叱り方)とは
- (2) こんな態度や言葉には気を付けよう

7 まとめ 【講義】

質疑応答

※プログラムの詳細は変更となる場合がございますので、ご了承ください。

セミナーに関する詳しい
内容はこちらから

百五総合研究所

<https://www.hri105.co.jp/>

検索

HRI
株式会社百五総合研究所

講師プロフィール

Smile Stage
代表

うちの
内野 しのぶ 氏

関西大学 社会学部卒業。不動産会社を経て大手教育研修企業で、企画、講師業に従事。「気づきから人が変化すると周りに好影響を与える」ことを体感する。

2013年にSmile Stageを設立。

官公庁、民間企業、教育機関での研修、講演など人材育成に携わり年間登壇約180回、延べ指導人数は5万人に及ぶ。

独自手法の「場づくり」「ファシリテーション」の技術を取り入れた体験型研修、心理学的アプローチを用いたコミュニケーションの指導には幅広い年齢層から定評がある。

一般社団法人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™

セミナー企画者 からのひとこと

Check!

アンガーマネジメントは、職場だけでなくさまざまな人間関係に役立ちます。付属の「アンガーマネジメント診断」で自分自身の怒りのタイプと傾向がわかります。

会場案内図



受講料 (1名さまにつき)

特別会員 13,200円 (うち消費税 1,200円)

一般会員 24,200円 (うち消費税 2,200円)

非会員 34,100円 (うち消費税 3,100円)

- ・テキスト代を含みます。
- ・昼食、飲料は各自ご用意ください。
- ・当日ご欠席の場合、払い戻しは致しかねます。開催日の前営業日 17:00 までにご連絡いただいた場合は、入金済の受講料をご返金します。
- ・その後のキャンセルについては、ご入金の有無にかかわらず受講料を申し受けます。
- ・参加人数が少数の場合、セミナー開催が中止となる場合がございます。

お申し込み方法

1. 当社ホームページからお申し込み、または本「受講申込書」にご記入のうえ、ファクシミリにて当社宛にお送りください。折り返し、お申込責任者に受講票・請求書をお送りします。
2. 受講料は請求書が届いてからお振込みください。振込手数料は、貴社負担でお願い致します。
3. 領収書の発行は省略し、「振込金受取書」を領収書にかささせていただきます。
4. セミナー当日、ご参加いただけない場合、代理の方に参加していただいても結構です。
5. 講義の録音、写真・動画の撮影などはご遠慮願います。

お問合せ先 株式会社 百五総合研究所
〒514-8666 津市岩田21番27号 TEL. 059-228-9105

お申込み先 **WEB** <https://www.hri105.co.jp/>
FAX **059-228-9380**

▲ FAX 059-228-9380 ▲

受講申込書		ビジネス成功のためのアンガーマネジメント [7/9]		
ふりがな 会社名	会員の別		特別会員 ・ 一般会員 ・ 非会員	
	TEL			
	FAX			
代表者名	従業員数		人	
住所	(〒 -)		<p>●質問にお答えします。事前に講師へご質問がありましたらご記入ください。</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	
受講者	所属	ふりがな		
	役職	氏名		
	所属	ふりがな		
	役職	氏名		
	所属	ふりがな		
	役職	氏名		
申込責任者	所属	ふりがな		
	役職	氏名 E-mail (必須)		

【個人情報の取り扱いについて】

本申込書により収集された個人情報は、当セミナーの運営管理の目的にのみ利用させていただきます。また、当該個人情報は必要なセキュリティ対策を講じ、厳重に管理し、第三者に提供することはありません。尚、お申し込みいただいた方には、百五銀行および当社の新サービスや出版物などをご案内する場合がございます。

《受付店・担当者》