

人気
セミナー

半日セミナー

異なる価値観を持つ人とのコミュニケーション

怒りをコントロールする
方法を学びたい、
自分自身の感情と向き合い
豊かな人間関係づくりを
目指したい皆さまへ



オンライン
セミナー
視聴型

怒りと上手につきあう 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

セミナーのねらい

- ①怒りの感情を理解し、適切な対処ができるようになるためストレスが軽減できるようになります
- ②自分自身の怒りをコントロールする方法を身につけ、上手に怒ることができるようになります
- ③不必要な怒りを減らし、怒りを上手に伝えることができるようになります

アンガーマネジメントは、怒らない方法ではありません。怒りを抑え込むことも爆発させることも「怒り」がコントロールできていない証拠。怒りの感情を学び、うまく取り扱うことができると、コミュニケーションが円滑となり人間関係が良好になります。セミナーでは、具体例とセルフワークを通じて楽しく学んでいただけます。

日時

2022年

5/19 (木)

13:00~16:30

12:30~12:50の間に、
受講URLにアクセスしてください。

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きます。
- ・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。

オン
лайн

Zoomウェビナー

定員

30名

申込
締切日

2022年
5月12日(木)

※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。

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・セルフワーク】

- ・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・セルフワーク】

- ・怒りとは
- ・怒りはなぜ生まれるのか
- ・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・セルフワーク】

- ・問題となる4つの怒り
- ・自分の怒りタイプを知ろう

5 アンガーマネジメント実践の3つのコントロール【講義・セルフワーク】

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

6 適切な怒りの表現法【講義・セルフワーク】

- ・上手に怒りを伝えよう

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。
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。
「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®
21世紀職業財団 ハラスメント防止コンサルタント

セミナー企画者 からのひとこと

Check!

怒りを抑え込むのではなく適切な怒り方
を学ぶことで、周囲と良好な人間関係を
築いていきましょう。

オンラインセミナー受講方法

ご準備いただくもの/受講環境

- ①開催前日までに、当日配信URL・テキスト等をメールでお
送りします。
- ②インターネット接続可能なパソコン、タブレット、スマー
トフォン等をご用意ください。
本セミナーは視聴型のため、カメラ・マイクの機能は不要
です。
※スマートフォンでは画面が小さく文字等が見づらい場
合があります。
- ③事前にメールにてお送りするセミナーテキスト等を印刷し
てお手元にご用意ください。

受講料(1名さまにつき)

特別会員 6,600円 (うち消費税 600円)

一般会員 13,200円 (うち消費税 1,200円)

非会員 27,500円 (うち消費税 2,500円)

- ・テキスト代を含みます。
- ・メールにてセミナーテキスト等受領後は、当日参加の有無にかかわらず受講料を申
し受けます。
- ・通信費は受講者のご負担となります。
- ・運営側のトラブル等で視聴できない場合はご返金いたします。ただし、受講者側の
接続、機器不具合等の場合、ご返金は致しかねます。
- ・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。

お申込み方法

1. 当社ホームページからお申込み、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」を領収書にかえさせていた
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
ただいて結構です。
5. 講義の録音、写真・動画の撮影、および資料の複製、加工、二次利
用を固く禁止いたします。

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		怒りと上手につきあうアンガーマネジメント [5/19]		
ふりがな 会社名	-----		会員の別	特別会員 ・ 一般会員 ・ 非会員
	-----		T E L	
	-----		F A X	
代表者名	-----		従業員数	人
住 所	(〒 -----)		●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。 ----- ----- -----	
受講者	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 -----	E-mail (必須)	
	役職	氏名 -----		
		視聴するパソコン等の 機器の数		台

【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】