

怒りの感情を整理して、無用なトラブルを遠ざける。

# アンガーマネジメント 実践トレーニング



ワークシートを用いた  
個人ワークが中心です

浅見葉子氏 リーフコミュニケーション代表  
アンガーマネジメントコンサルタント™

アンガーマネジメント(怒りの感情整理術)の個人コンサルティングのクライアントは、医師や看護師、医療介護関係者、経営者やリーダー、働く女性など多岐にわたる。またアンガーマネジメントとコーチングをベースとしたコミュニケーション研修など豊富な指導経験を持つ。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ファシリテーター™。

岡山	19年 1月27日(日)	福武ジョリービル
仙台	平日・昼間	19年 3月14日(木) ショーケー本館ビル
大阪	19年 5月18日(土)	田村駒ビル
福岡	19年 6月1日(土)	日総研 研修室(第7岡部ビル)
名古屋	19年 6月29日(土)	名古屋国際会議場
東京	19年 8月31日(土)	飯田橋レインボービル

[講義時間] いずれも10:00~16:00

参加料 一般 18,500円 会員 15,500円  
※会員は日総研雑誌(定期刊行物・会員制)の年ぎめ購読者です。  
※昼食代は含まれません。昼食は各自でお持ちください。  
※ご参加いただくには事前のお申し込みが必要です。※最少催行人数15人。

受講者は、研修後の変化を実感しています。

- 業務がしやすくなった。人との関係がよくなった。
- 研修を受けてイライラすることが少なくなった。
- 忙しい状況でも巻き込まれることが少なくなった。
- 日々の感情コントロールに実践できた。
- 研修では自分自身を振り返ることができた。その結果、人とのかわり方を工夫し、怒りを減らせるようになった。

人はなぜ怒るのか。  
怒りのメカニズムを知れば対応ができる。

プログラム

- 怒りの感情に振り回されていませんか？
  - 自分の怒りタイプをチェックしてみましょう
  - アンガーマネジメント(怒りの感情整理術)とは？
  - アンガーマネジメントができることのメリット
- 怒りやイライラの感情理解
  - 問題となる4つの怒り ●怒りは第二次感情 ●怒りの感情の正体を知ろう!
- ワークで実感 誰にでも習得できるテクニック  
アンガーマネジメント実践トレーニング
  - ※ワークシートを用いた個人ワークが中心です。
  - 自身に発生した衝動的な怒りを切り抜ける方法
  - 自分と向き合う習慣をつける方法 ●2軸で次の行動を整理する方法
  - 自分の思考パターンに気づきパターンを変えて行く方法
  - まとめと学びのシェア ●質疑応答

このセミナーの詳細はホームページで案内中!

日総研 14691

検索

Eメールで専門業務のニーズに応える  
「今すぐ学べる情報」をお届け。《無料》

日総研ではアドレスをご登録いただいたお客様に、毎週Eメールマガジンをお送りしています。

登録はこちら ▶ [www.nissoken.com/mm](http://www.nissoken.com/mm)

●お申し込み受付後、通常1週間以内に参加証をお送りしています。参加証が届かない場合にはお問い合わせください。

<b>FAX申込書</b>		▼受取確認者氏名を必ずフルネームでお書きください		送付住所	TEL( )	—	施設宛 請求書 必要 ・ 不要
アンガーマネジメント 実践トレーニング[14691]		ふりがな		〒	—		
→参加地区に 印を	[6] <input type="checkbox"/> 岡山 1/27	氏名 (受取 確認者)		生年月日	西暦	19 年 月 日	送付先 自宅 ・ 勤務先
	[7] <input type="checkbox"/> 仙台 3/14	▼日総研の会員制・専門雑誌をご購読の方はお客様コードをご記入ください		お客様コード		役職・部署	
	[8] <input type="checkbox"/> 大阪 5/18						
	[9] <input type="checkbox"/> 福岡 6/1						
	[10] <input type="checkbox"/> 名古屋 6/29						
[11] <input type="checkbox"/> 東京 8/31							
ご連絡をお送りします。メールアドレス							

FAX ☎0120-052690 電話 ☎0120-054977

★会員とは日総研雑誌(定期刊行物・会員制)の年ぎめ購読者です。

日総研会員はセミナー3,000円引き!

主催 日総研 日総研出版 〒451-0051 名古屋市西区則武新町3-7-15 日総研ビル

※日総研ではご提供いただいた個人情報は目的に従い適切に利用しております。詳細は[www.nissoken.com/privacy](http://www.nissoken.com/privacy)