



今ほど、管理者・リーダー社員が
身に付けたい技術！

怒りとイライラの連鎖を断ち、
部下指導、良好な人間関係を作る

アンガーマネジメント

怒りに振り回されない自分になり、上手な伝え方を学ぶ！

職場や日々の活動の中で、必要以上にイライラ、八つ当たりつい感情的(怒る)になることはありませんか？

ストレス社会といわれる今日、至る所で怒りやイライラが渦巻いています。

怒りやイライラは連鎖し、人間関係を悪くするどころか、職場環境、取引先との関係、さらには生産性も業績も下げることにもなります。「怒る」は、私たちの感情表現・喜怒哀楽の一つであり、決して「排除」しましょう！という講座ではありません。

1970年代にアメリカで始まったアンガー(イライラ・怒りの感情)をマネジメント(上手に付き合う)し、より良い人生・人間関係を築いていくための技術で、ぜひ多くの管理者、リーダー社員がこの怒りやイライラの感情をコントロールする技術を身につけて戴きたい講座です。

アンガーマネジメントを学ぶことにより、自分自身の怒りを理解し、感情をコントロールし、ポジティブなものへ変換させ、良い循環が生まれ、さらには業績や成果にも大きな差が生まれてきます。また、職場であれば、相手を傷つけない話し方や伝え方として正しい叱り方を身につける事が出来、部下育成や指導法にも役立てる事ができます。

実施要項

日時 ● 2023年12月5日(火)

【セミナー】午後3時～5時30分 【懇親会】午後5時40分～

※セミナー終了後、講師を交えての懇親会を開催しますので、併せてご参加くださるようご案内します。

会場 ● サンシャイン佐沼 (登米市迫町佐沼字中江5丁目5-10 TEL/0220-22-8180)

受講料 ● 【セミナー】会員 無料、一般 1名3,000円

【懇親会】会員1名4,000円、一般 1名7,000円

講師 ● 第一印象研究所代表 杉浦 永子 氏

申込締切 ● 11月30日(木)、または定員50名になり次第、締切とさせていただきます。

(公社) 登米法人会事務局 (登米市迫町佐沼字萩洗2丁目2-4)

☎ 0220-22-6617 FAX 0220-22-1366

(---キ---リ---ト---リ---線---)

【アンガーマネジメント講座・懇親会】申込書

登米法人会行

FAX:0220(22)1366

2023年 月 日

法人名		電話番号	
所在地	〒	FAX番号	
受講者名		懇親会	参加 不参加
受講者名		懇親会	参加 不参加

アンガーマネジメント

怒りに振り回されない自分になり、上手な伝え方を学ぶ！

講座内容

- ・アンガーマネジメントとは
- ・怒ることのデメリット・メリット
- ・怒ったことを覚えていますか？
- ・怒りとは？
- ・問題となる4つの怒り
- ・怒りの正体とは？
- ・怒りのメカニズム
- ・アンガーマネジメント3つのコントロール
- ・悪い叱り方の例
- ・上手な叱り方など

講師

第一印象研究所代表 杉浦 永子



第一印象研究所代表・アンガーマネジメントコンサルタント。笑顔3割増しをモットーに！秋田県出身、仙台在住、元客室乗務員。2006年から企業研修・マナー講師を務める。現在は、企業の新人、一般、管理職までの研修や講演活動を行っている。2013年、一般社団法人日本アンガーマネジメントファシリテーター資格を取得。日本アンガーマネジメント協会東北支部の立ち上げから関わり、2023年でアンガーマネジメントを伝え10周年を迎える。職場、家庭のイライラ・人間関係を良好にするべく活動中！研修は楽しく・分かりやすく・実践に繋がると定評がある。企業実績は700社以上・総受講者数は5万人以上に及ぶ。