

テレビ、雑誌、新聞で話題のアンガーマネジメントの入門的なテクニックが学べます。

# アンガーマネジメント入門講座

「毎日ムダにイライラしてしまっている」「ついカッとなって怒ってしまったことがある」  
「上手に怒れなくてモヤモヤする」「近くにすごく怒る人がいてどう付き合っているかわからない」  
「怒った後に罪悪感や後悔してへこんでしまう」等々

こんなことを思ったことがある人は多いのではないのでしょうか。でも心配ありません。アンガーマネジメントができるようになれば、怒りの感情と上手に付き合うことができるようになり、怒って失敗したり、後悔したりすることをなくすことができます。

アンガーマネジメントでは怒らないことは目的としていません。怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目的としています。講座でも怒らなくなる方法ではなく、怒りの感情と上手に付き合うことで、自分自身や周りの人にとって長期的に健康的なセルフマネジメントができるようになることを目指します。

アンガーマネジメント入門講座では 90 分でアンガーマネジメントの基本である(1)衝動のコントロール、(2)思考のコントロール、(3)行動のコントロールを学びます。初めてアンガーマネジメントについて学ぶ方も、受講後にはアンガーマネジメントがすぐに実践できるようになっていることでしょう。

日 時：平成30年11月5日(月) 13:15 ~ 14:45 [開場 13:05]

会 場：飛騨地域地場産業振興センター(高山市天満町 5-1-25)

講座の主な内容：

- ・アンガーマネジメントとは？
- ・怒りの感情とは？
- ・自己診断してみよう
- ・カッとなったときに待つテクニック
- ・怒りが生まれるメカニズム etc.

講 師：人事マネジメント研究所 進創アシスト 代表 鷹取敏昭(たかとりとしあき)  
人事コンサルタント、社会保険労務士、研修講師・インストラクター  
一般社団法人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ファシリテーター

定 員：15人(先着順) 最少催行3人 講師と同業者はご受講をお断りします。

参加費：3,240円(税込)

申込方法：下の申込書に必要事項をご記入の上、FAX又はメールでお申込み下さい。

お申込みの各種確認が終わり次第受講票 PDF をメールにてお送りします。当日ご持参下さい。受講票が届かない場合はご連絡ください。申込が定員に達した時はキャンセル待ちとなります。その際は連絡入れます。

お問合せ：進創アシスト・鷹取 メール：takatori@shinsou-assist.com 電話 090-3269-7712  
できるだけメールでお願いします。

FAX：050-3737-5530 メール：takatori@shinsou-assist.com

人事マネジメント研究所 進創アシスト 行 (メールの場合、PDFで添付又は同一の内容を記入ください)

## 「アンガーマネジメント入門講座(11月5日)」参加申込書

貴法人名	(申込事務担当者様名： ) 個人申込みの場合は不要。		
所在地又は住所 必須	〒 -		
TEL 必須	FAX		
E-mail 必須			
フリガナお名前 必須	(男・女)	フリガナお名前	(男・女)
当日緊急連絡先 TEL 必須			

2人目申込みある場合は必須

参加者

\* 3人以上のお申込みの場合は、この用紙をコピーしてご利用ください。

ご記入いただいた情報は、弊所からの各種連絡や案内文書の送付のみに利用いたします。これら目的以外には一切使用しません。