

# アンガーマネジメント活用術

## ◎アンガーマネジメントとは…

1970年に米国で始まったアンガー（イライラ、怒りの感情）をうまくコントロールするための心理教育です。

◆**対象** 管理職・ビジネスリーダー、人材育成担当者 又は、怒りの感情を上手くコントロールしたいと考えている方ならどなたでも。

◆**ねらい**

- ・職場で効率的に仕事を進めるために必要な感情コントロール法を理解する。
- ・怒りにまかせた行動で信頼を失わないために、自分の怒りパターンを把握する。
- ・部署間、社員間、世代間などにある価値観の違いを認識する。
- ・部下の成長を促す叱り方を理解する。
- ・ビジネスパーソンとしての信頼感を高めるコミュニケーションスキルを習得する。

【日時】平成30年10月3日（水） 13:00～17:00

【会場】道特会館 2階大会議室（札幌市中央区北2条西2丁目26番 仲通り東向き）

【参加費】特別会員様 5,400円 一般会員様 7,560円 非会員様 10,800円（全て税込、お一人様価格）

※参加費はお申込みと同時に振込み下さい。ご入金確認後、受講票を送付致します。

お振込先は別紙「申込書」にて。

【定員】30名（9/20締切。または定員になり次第。）

【その他】お申込後、Eメールにてこちらから個別にお送りする「アンガーマネジメント診断」（所要時間約20分）をWEB上で9/25迄に受けていただき、診断結果をセミナー内でお渡しいたします。

（診断内容は、日本アンガーマネジメント協会によるものです。診断料の2,160円は、参加費に含まれます。）

## ◆研修プログラム

1. アンガーマネジメントとは【講義】	<p>※前回参加者の声</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・診断書を見て自分のタイプを知ることができたので、これからは研修で教わった「感情のコントロール」を実践していきたい。</li> <li>・人数の少ない職場なので、マンツーマンのコミュニケーションに活かせると思った。</li> <li>・人間関係で悩んでいたのが、解決のヒントを得ることが出来た。とても楽しい研修で、時間が早く感じた。</li> <li>・追い詰める叱り方をしていた。これからは後悔しない「叱り方」ができるようになりたい。</li> </ul>
2. 怒りの感情を理解する 【講義・演習】	
3. 怒りの傾向を把握する 【講義】	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・アンガーマネジメント診断結果に基づき、自己の怒りの傾向と対策を確認する。</li> </ul>	
4. 成果につなげるためのコミュニケーション【講義】	
<ul style="list-style-type: none"> <li>（1）チーム力を高める価値観の「見える化」</li> <li>（2）部下の成長を促す叱り方</li> </ul>	
5. 成果へのステップ	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・継続を力（スキル）に変えるためのポイント</li> </ul>	



【講師紹介】岡本 真なみ 氏

北海道大学経済学部経営学科卒。在学中、ミス北海道に選出され、国内外に向けた北海道の観光PRに携わる。卒業後、外資系人材派遣会社人材育成部門にて、企業向け接遇マナーを担当し、接遇コンサルティングの経験を積む。これまでに、全国の金融機関、ホテル、コールセンターなどを対象とした接遇研修や顧客満足度調査を多数実施。

・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、“叱り方トレーナー”

【お問合せ】株式会社北海道二十一世紀総合研究所 北洋ビジネスクラブ事務局  
札幌市中央区大通西3丁目11番地 TEL:011-231-2062/FAX:011-231-32  
HP<<http://www.htri.co.jp>>