北洋ビジネスクラブ

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】令和元年 11 月 7 日（木）　13：00～17：00
【会　場】道特会館　5 階 A 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 5,500 円　一般会員様 7,700 円　非会員様　11,000 円（全て税込、お一人様価格）
※参加費は別紙「申込書」に記載の振込先まで、お申し込みと同時にお振込みください。
【定　員】３０名（10/25 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 10/31 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 2,200 円は、参加費に含みます。）

◆研修プログラム

1. アンガーマネジメントとは【講義】
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】
   - 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。
4. 成果につなげるためのコミュニケーション【講義】
   （１）チーム力を高める価値観の「見える化」
   （２）部下の成長を促す叱り方
5. 成果へのステップ
   - 継続を力（スキル）に変えるためのポイント

※前回参加者の声
- 自分の怒りの傾向がわかった。自分だけでなく部下の怒り方への指導にも役立つと思いました。
- 様々な指導をされてきた講師の経験談が大変勉強になりました。指導時の注意点などの具体的な事例もあり、わかりやすかった。
- 怒りとはネガティブな要素ばかりではない事、感情表現の大切さを学べました。
- 自分と違うタイプの人間を受け入れるためのヒントがたくさんありました。
3 つのコントロールを実践してきたい。

【講師紹介】岡本　真なみ　氏
北海道大学経済学部経営学科卒業。全国の金融機関、行政サービス、ホテル、病院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。お客さまから選ばれる組織づくり・人づくりの提案を行っている。『週刊金融財政事情』にて「怒りをコントロールするアンガーマネジメント」連載。『医療＆介護 職場のルール BOOK』（共著/医学通信社）
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コンサルタント™
日本マナー・プロトコール協会認定講師
ダイバーシティ人材育成協会認定しごとモチベーター®

【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：011-231-3237
HP＜http://www.htri.co.jp＞