

★新型コロナウイルス感染症対策を徹底して開催いたします。感染状況によって、中止、延期、WEB開催となる場合があります。

# アンガーマネジメント研修

～「怒り」とうまく向き合い、感情をコントロールする手法を教えます！～

ふとしたことで起こる「イライラ」「ムカムカ」……。これらの感情は、良好なコミュニケーションの妨げになる場合があります。本研修では、「アンガーマネジメント」の手法を学び、「怒り」の感情を理解すると共に、自分の傾向を把握します。今日から怒りを上手にコントロールしてみませんか？“職場で起こりうるあらゆるビジネスシーン”で活用できるテクニックです！

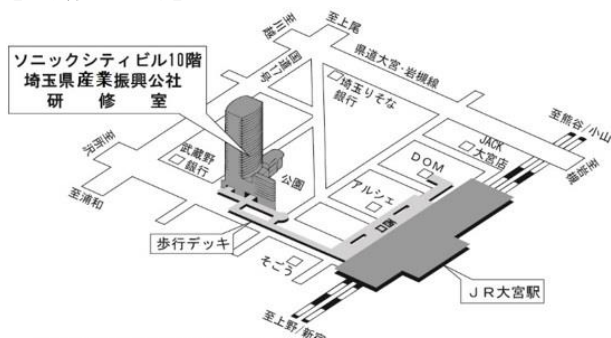
【開催日時】〈半日〉 ※Ⅰ、Ⅱは同じ内容です

Ⅰ 令和3年10月11日（月）

Ⅱ 令和4年 3月 4日（金）

※9:30～12:30 ※受付開始は9:00～

【研修会場】



JR大宮駅西口より徒歩5分  
※駐車場は有料ですので電車をご利用ください。  
(20分 200円・最大料金 24時間 1,800円)

さいたま市大宮区桜木町1-7-5

ソニックシティビル10階

埼玉県産業振興公社 研修室

【定員】 各回 24名 ※1テーブル1名での着席

【対象】 経営幹部、管理監督者、中堅社員

【受講料】 会 員 4,600円

(消費税込) 一 般 5,700円

【主催】

(公財)埼玉県産業振興公社 研修・情報グループ

TEL048-647-4087

E-mail: kensyu@saitama-j.or.jp

【カリキュラム】

1. 「怒り」の感情とは？

(1) 「怒り」とは

(2) 「怒り」は二次感情

・「怒り」が生まれる原因

・「べき」が「怒り」を生む

(3) 感情を伝えるのが上手な人／苦手な人

2. 「怒り」を冷静に見る

(1) 「怒りの温度計」を付けてみる

(2) 「怒り」を感じた時

～「怒り」の流れを書いてみる

～心身の変化を思い出す

3. アンガーマネジメント

～「怒り」をコントロールしよう～

(1) アンガーマネジメントの手法

・呼吸法

・カウントアップ／カウントダウン

・リフレーミング 他

(2) 今日から活用するアンガーマネジメント

※カリキュラムは予告なく変更になる場合があります。



【講師】株式会社キャラウィット

代表取締役 上岡 実弥子 氏

長野県生まれ。企業において、販売企画やマーケティングに携わり、1999年に独立。小売店や商店街、百貨店、SCなど幅広いクライアントに対し、コンサルティングを展開。女性の視点を活かした支援は「楽しくわかりやすい」と好評で、セミナー講演の実績も多数。

お申し込み…ホームページ Ⅰ: <https://www.saitama-j.or.jp/kensyu/21kri/>

Ⅱ: <https://www.saitama-j.or.jp/kensyu/21krj/>

またはFAX (048-645-3286)



I:10/11



II:3/4

アンガーマネジメント

企業名		事務担当者：		
		メールアドレス：		
住所〒		TEL		
		FAX		
フリガナ 受講者氏名	所属部署・役職	年齢	勤続年数	性別
				男・女
受講申込コース (希望コースを丸で囲んで下さい)	Ⅰ (21KRI) 令和3年10月11日(月)		Ⅱ (21KRJ) 令和4年3月4日(金)	

当社は個人情報を、以下の目的で利用させていただきます。また、募集活動で入手した情報は、当社の事業で使用・管理します。  
 ・研修やイベントなどに関する情報のご案内(送付を含みます) ・研修の運営上必要となる受講生名簿・受付簿の作成  
 ・各種相談やお問い合わせに関する対応など ※申込書にご記入いただいた範囲内で受講者名簿として講師に提出します。  
 ・当社が実施する各種調査の公表 ※差し支えがある場合、事前にお申し出ください。 ※公表する際は特定の個人を識別できないように配慮します