

学校の教育プログラム、医療関係者、公務員、経営者、管理者、会社員、スポーツ指導者、教育関係者、接客業、子育て中の方 等々で注目されている大人気セミナーです。

# いま、話題の アンガーマネジメント

～ 怒り・イライラ、感情のコントロール術とは… ～

毎日の生活の中で、怒りの感情に振りまわされ、後悔していませんか？  
アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで開発された怒りと  
上手に付き合うための心理テクニックです。

「怒ってもいいです！」と言うとびっくりされる方も多いのですが、  
アンガーマネジメントでは怒りにフタをするのではなく、怒りの感情を  
きちんと理解し、正しく表現していくことを目指します。

怒りと上手に付き合っていく考え方やテクニックを学んで、「怒り」  
をポジティブなものに変えて仕事をやりやすくしませんか？  
自分の周りに良い循環が生まれます。穏やかな毎日を手に入れましょう。

## こんな方、こんな職場におススメです！

- 仕事でイライラせずに仕事をしたい…
- 社内や取引先との人間関係でトラブルをおこしたくない…
- 怒りによる行動で取引先の信頼を失いたくない…
- 職場にどうしてもイライラする上司や同僚、部下がいる…
- “パワハラ”を恐れて部下を叱れない…
- 周りに怒りっぽい人がいて、困っている…
- 怒りの感情が出て職場の雰囲気がピリピリしている…
- 相手に上手に怒りを伝える方法を知りたい…
- 怒りを受けやすい職業の方 など



講師

伊丹 恵理奈 氏

伊丹恵理奈社労士事務所 代表

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コンサルタント

【プロフィール】

愛媛県生まれ。大学卒業後、南海放送にアナウンサーとして入社。その後、KSB瀬戸内海放送では「KSBスーパー」チャンネルのメインキャスターや、山陽放送では「イブニングDONDON」のMCなど、12年間ニュースやスポーツ番組の伝手として活動する。  
出産を経て、社会保険労務士の資格を取得し、岡山市で社労士事務所を開設。  
社労士業務を行う一方、アンガーマネジメント、レジリエンス等のセミナー・研修やジョブカードを活用したキャリアコンサルティングなどで全国で活躍している。  
大学の非常勤講師や厚労省事業の育児・介護プランナーも務める。

◎日 時 平成30年 7月11日(水) 14:00～16:00

◎会場 新見商工会議所 3階研修室

◎受講料 無料

◎定員 30名(定員に達し次第、締め切ります)

◎お申込み 下記申込書に必要事項をご記入の上、FAXにてお申し込み下さい。

◎お問合せ 新見商工会議所 指導課 TEL:72-2139 FAX:72-0347

## 7月11日(水)開催 「いま、話題のアンガーマネジメント」 受講申込書

新見商工会議所 指導課 行(FAX:72-0347)

※切らずにA4のままFAXして下さい。

事業所名	No.	受講者氏名(フリガナ)	性別
所在地	1		
TEL	FAX	2	
業種	3		

※ご記入頂いた情報は、会議所、法人会からの各種連絡、情報提供のために利用することがありますのでご了承ください。