

怒りとイライラの連鎖を断ち、良好な部下指導、人間関係を作る

アンガーマネジメント

— 怒りに振り回されない自分になり、上手な伝え方を学ぶ —

怒りやイライラは連鎖し、人間関係、職場環境、生産性にも影響します。自分自身の怒りを理解し、コントロールすることにより良い循環が生まれ、業績や成果に大きな差が生まれます。本講座ではアンガー(怒りの感情)に上手に付き合い、より良い人生・人間関係を築いていくための技術を解説いたします。

日時: **10月18日(金)**
午後1時30分~午後3時30分

会場: **ゲストハウスアーバン**
(気仙沼市本郷22-5 TEL 23-9696)

受講料: **会員無料・非会員2,000円**

主催: **公益社団法人気仙沼法人会**

申込: 下記申込書に記入の上、気仙沼法人会事務局へファックスで10月16日(水)までお申込下さ

すぎうら ながこ
★講師 **杉浦永子氏**
第一印象研究所 代表

《 主なセミナー内容 》

- アンガーマネジメントとは
- 怒ることのデメリット・メリット
- 問題となる4つの怒り
- 怒りの正体とは？
- 怒りのメカニズム
- アンガーマネジメント3つのコントロールなど
- 悪い叱り方の例
- 上手な叱り方 など

令和6年 月 日

気仙沼法人会事務局行

申込先 電話 FAX **22-9107**

10/18(金) 『アンガーマネジメント』受講申込書

HPI

事業所名	電話番号	【区分】○で囲む	
		会員 ・ 非会員	
受講者名			

※状況により延期・中止となる場合もありますのでご了承下さいますようお願いいたします。