

今ほど、管理者・リーダー社員が身に付けたい技術！
怒りとイライラの連鎖を断ち、部下指導、良好な人間関係を作る！

アンガーマネジメント講座

怒りに振り回されない自分になり、上手な伝え方を学ぶ！

職場や日々の活動の中で、必要以上にイライラ、八つ当たりつい感情的(怒る)になることはありませんか？
ストレス社会といわれる今日、至る所で怒りやイライラが渦巻いています。

怒りやイライラは連鎖し、人間関係を悪くするどころか、職場環境、取引先との関係、さらには生産性も業績も下げることにもなります。「怒る」は、私たちの感情表現・喜怒哀楽の一つであり、決して"排除"しましょう！という講座ではありません。

1970年代にアメリカで始まったアンガー(イライラ・怒りの感情)をマネジメント(上手に付き合う)し、より良い人生・人間関係を築いていくための技術で、ぜひ多くの管理者、リーダー社員がこの怒りやイライラの感情をコントロールする技術を身につけて載きたい講座です。

アンガーマネジメントを学ぶことにより、自分自身の怒りを理解し、感情をコントロールし、ポジティブなものへ変換させ、良い循環が生まれ、さらには業績や成果にも大きな差が生まれてきます。

また、職場であれば、相手を傷つけない話し方や伝え方として正しい叱り方を身につける事が出来、部下育成や指導法にも役立つ事ができます。

【プログラム】

- ・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
- ・怒ったことを覚えていますか？
- ・怒りとは？
- ・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
- ・悪い叱り方の例
- ・上手な叱り方など

【講師プロフィール】 杉浦 永子 (すぎうら ながこ)

第一印象研究所代表・アンガーマネジメントコンサルタント 笑顔3割増しをモットーに

秋田県出身、仙台在住、元客室乗務員。2006年から企業研修・マナー講師を務める。

現在は、企業の新人、一般、管理職までの研修や講演活動を行っている。2013年 一般社団法人日本アンガーマネジメントファシリテーター資格を取得。日本アンガーマネジメント協会東北支部の立ち上げから関わり、2023年でアンガーマネジメントを伝え10周年を迎える。職場、家庭のイライラ・人間関係を良好にするべく活動中！研修は楽しく・分かりやすく・実践に繋がると定評がある。企業実績は700社以上・総受講者数は5万人以上に及ぶ。