

全階層  
向け

新企画

# ～怒りに振り回されないセルフコントロール～ アンガーマネジメント研修 in広島



※スリーズナブル・パック対象講座 詳細はWEBをご覧ください

「アンガーマネジメント」は、怒りの感情や自分自身のイライラに対して、その感情を受けとめコントロールするトレーニング法で、知識と技術を組み合わせた“セルフマネジメントスキル”です。この研修では、「怒り」の感情の正体と自身の「怒り」の感情のクセを知ること、社内外における対人関係を円滑に行えるようになり、また部下の育成に役立たせるなど、職場での実践的活用法を習得します。

- 対象 / ◆顧客や利用者様等、折衝や応対場面の多い方 ◆クレーム対応担当、または責任者の方
- ◆部下、後輩の指導、育成に悩んでいる方 ◆セルフコントロール力を向上させたい方

ID18112

- 日時 / **2019年1月24日(木) 13:00~17:00** 【広島】キャリアプランニング広島支社(東急ハンズ横)

- 受講料 / お一人様 **18,000円(税抜)** ※テキスト代含む ● 定員 / 12名

※受講者の方には、自身の怒りのタイプを知るための「怒りの総合診断」を事前に受けていただきます。  
(一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 認定アドバイザーによるアセスメントツールです)

※当講座は、事前診断が必要な関係上、申込みを1月17日(木)で締め切ります。

講師

侍留 慶子 氏

医療機関にて歯科衛生士として従事。その後、医療系専門学校教員、資格取得予備校講師を経て、2009年に社会保険労務士事務所を開業。現在、キャリアコンサルタントとして就職支援のためのキャリア相談及び学校、企業、医療福祉施設において、ビジネスマナー、コミュニケーション能力向上研修等を実施。現場体験を活かし、医療・福祉従事者向けの接遇技能向上研修を数多く行っている。また、プロ司会者として式典・イベント等の司会の経験も豊富に持つ。一般財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ファシリテーター。侍留社会保険労務士事務所代表。



## ▶ プログラム内容

### ❖ アンガーマネジメントとは<講義、個人ワーク>

- ┆「アンガーマネジメント」とは
- ┆怒りの感情って何?
- ┆問題となる4つの怒り

### ❖ アンガーマネジメントの3つの暗号

- <講義、個人ワーク、グループワーク>
- ┆衝動のコントロール
- ┆思考のコントロール
- ┆行動のコントロール

### ❖ アンガーマネジメントの実践

- <講義、個人ワーク、グループワーク>
- ┆怒りの自己診断と結果分析
- ┆怒りのタイプ別トレーニング
- ┆習慣化プログラム

### ❖ 仕事に活かすアンガーマネジメント

- <講義、グループワーク>
- ┆「べき」の違いを知る
- ┆「怒り」の連鎖を断ち切る

お申込みはFAX又はHPで



086-224-0878



<https://capla-kensyu.jp/>

事業所名	申込責任者氏名	部署・役職
所在地 〒		
TEL ( ) -	FAX ( ) -	E-mail <small>※事前診断のご案内をEメールにていたします。必ずご記入ください</small>
フリガナ 参加者氏名	部署・役職	年齢
フリガナ 参加者氏名	部署・役職	年齢

※2019年1月18日(金)以降のキャンセルは、事務手数料として受講料の半額をご請求させていただきます。※申込み人数が研修実施に必要な最低人数に達しない場合は、やむを得ずセミナーを中止する場合がございます。予めご了承ください。※【個人情報の取り扱いについて】お客さまにご提供いただいた個人情報は、本件に関する情報や当社サービスのご提供に限り使用させていただきます。



キャリアプランニング

Tel.086-224-8221  
Fax.086-224-0878

受付時間:月~金(土・日・祝除く)9:00~18:00  
〒700-0901 岡山市北区本町6-36 第一セントラルビル1F  
株式会社キャリアプランニング 教育・コンサルティング事業部

弊社営業担当印

2018  
CKS

厚生労働大臣許可番号

<有料職業紹介事業>33-1-010032  
<労働者派遣事業>派33-010011



※Faxでのお申込みは24時間受付けております

<https://capla-kensyu.jp/>