

アンガーマネジメントで「後悔しない怒り方」体得半日研修

自身の怒りのタイプが分かる診断と分析付

「イラっ」と「ムカっ」とは誰にでもある自然な感情。我慢する・封印するのは、よくありません。けれどもそれに振り回されたり、溜まり溜まって「キレル」のでは、メンタルヘルスや業務生産性の低下、また職場環境やコンプライアンス(パワハラまがいの怒り)の面に於いても大問題です。本講座では、具体例を交えて「怒り」について理解を深め、自分の「怒り」の特徴や傾向を客観的に分析し、その対策・対処法について習得するとともに、「上手な怒り方」「信頼される叱り方」をマスターすることで、自分も周囲もhappyになる「怒って好かれる人」を目指します。

プログラム

1. 「怒り」が及ぼす影響

- ① 怒って好かれる人になっていますか?
- ② 「怒り」のマネジメントの重要性
- ③ 「怒り」は悪くない! 理解とメカニズム

2. 自分の怒りのタイプを理解し分析する 【怒りの診断】

- ① 自分の「怒り」感情について理解する
- ② 問題となる怒りと性質

3. イラッときたら! の対処法

- ① タイプ別イラッとの対処術
- ② こうやって6秒待とう
- ③ スケールテクニック 【グループワークでケーススタディ】

4. 『上手な怒り方』『後悔しない怒り方』のルール

- ① 怒る・怒らないの判断基準
- ② 許容度を上げるワーク
- ③ イラッと、モヤッとしないために 【ワークで実践】

5. 適切に「ことば化」し相手に伝える方法

- ① 相手に伝わる伝え方 【トレーニング実習】
- ② 怒って好かれるひとになる「信頼される叱り方」
- ③ 信頼関係を壊すその一言

6. 職場での活用法

- ① 他者の価値観を知る
- ② 価値観のすり合わせ 【ワークで実践】

セミナー概要

日時 2018年 10月18日(木) 13:00~17:00
会場 大阪商工会議所 北支部2階(南森町・大阪天満宮)
受講料 会員16,460円 一般24,690円(テキスト・税込)

アビリート株式会社
代表取締役 中越 味子 氏

講師

大学在学中に東映京都俳優養成所にて演技や作法を学び、映画やTV・舞台の出演経験を持つ。証券会社でのトップセールス、新支店開設リーダーを務めた後、航空会社で旅客対応やCSサービスリーダーとして活躍。06年アビリート(株)を設立。企業・銀行・JA・学校法人等でホスピタリティマインド、気付き促進をベースとした実践的研修を幅広く行う。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」「アンガーマネジメント叱り方トレーナー」

申込方法・注意事項・お問合せ

- ① 下記欄にご記入のうえ FAX でお申し込み下さい。申込み後3営業日以内に受付確認のご連絡を、開講1週間前に受講票を原則メールでお送りします。受付の確認や受講票が届かない場合は下記、研修担当までご連絡下さい。
- ② 受講料は下記に開講2営業日前迄にお振込み下さい。左記を過ぎてのキャンセルは受講料の返金はいたしかねます。ご本人のご都合がつかない場合は、ご代理の方のご参加をお願いします。

| | |
|------------------------|--|
| りそな銀行大阪営業部 当座 0808726 | ・口座名 大阪商工会議所 オオサカショウコウカイギ ショ |
| 三菱UFJ銀行瓦町支店 当座 0105251 | ・ご依頼人番号 9080100000 の10桁と貴社名をご入力下さい。 |
| 三井住友銀行船場支店 当座 0210764 | ・振込手数料は貴社にてご負担下さい。左記銀行本支店 ATM からの振込は手数料不要。 |

- ③ 講師業・士業・コンサルタント業等、講座の進行を妨げたり他の受講者の迷惑となる行為がある(あった)方、反社会的団体の構成員と認められる方は、受講をお断りします。
 - ④ ご記入頂いた情報は大阪商工会議所からの各種連絡・情報提供のために利用するほか講師に参加者名簿として配布します。
- ◎主催・お問合せ：大阪商工会議所 研修担当 TEL：06-6944-6421 FAX：06-6944-5188

受講申込書 この用紙のまま 06-6944-5188 にFAXしてください

| | | | | | | | | | |
|--------------|---|----|----|-----|--------------|------|---|--|--|
| 会社名 | | | | | | 会員番号 | | | |
| 所在地 | 〒 | | | | | 業種 | | | |
| | | | | | | 従業員数 | 人 | | |
| フリガナ 受講者名 | 年齢 | 歳 | 性別 | 男・女 | 所属部署・役職 | | | | |
| 受講者メールアドレス | | | | | | | | | |
| 連絡担当者名 | | | | | 連絡担当者所属部署・役職 | | | | |
| 連絡担当者メールアドレス | TEL | | | | FAX | | | | |
| 受講料 | 人分 | 円を | 月 | 日 | 銀行へ振込予定 | | | | |
| 受講票について | <input type="checkbox"/> 受講票は連絡担当者気付けでメール希望 <input type="checkbox"/> 受講票は受講者本人宛でメール希望 | | | | | | | | |