

「アンガーマネジメント思考術」

～不要な怒りに振り回されない感情コントロール～

苛立ちはストレスの原因にもなり、こうした負の感情はご本人にとっても、また周囲の人にとっても好ましくはありません。特に、職場内で苛立つことは、立場や役割が介在するために、良好な上司・部下関係や他部署との業務遂行などに支障をきたすおそれがあります。

本セミナーでは、怒りの正体をつかみ、怒りの原因となった問題にどう対処すればよいのか、部下や同僚など、怒りを抱いた相手にどのように伝えればよいか、効果的な表現方法を学びます。

＜おすすめの方＞

- ・上司、同僚、部下との感情による不要な軋轢や衝突を避けたい方
- ・職場での怒りが、個人や組織に及ぼす影響について学びたい方
- ・怒りやイライラを感じたときの対応策を身に付けたい方

日時

令和6年 **5月29日** (水) 14:00～16:00

講師

コーディアル・スタッフ

長谷川 久美子 氏



○略歴

建設会社に就職し、総務部で来客応対を担当。その後、発声の基礎から学び、札幌市内のホテルで結婚式やイベント、式典等の司会に従事。多くの人と接する中で、マナーの大切さを痛感し、日本礼法会教授資格を取得。アンガーマネジメント、コミュニケーション、メンタルヘルスケア、ハラスメント防止ど、心理学の要素を加えながら新入社員から管理職まで様々な年代を対象とした研修や講演を行っている。

【申込方法】

受講希望の方は、下記申込書又はQRコード（申込専用フォーム）からお申込みください。

【受講方法】

本セミナーは「Zoom」を使用して実施します。（PC、スマートフォンがあればご視聴可能）
開催前日に、電子メールにて視聴用URLをご案内します。



QRコードから直接
お申込みできます

5月29日 (水) 「アンガーマネジメント思考術 オンラインセミナー」申込書

FAXからのお申し込み ▶ 0857-52-6673

企業・団体名	電話番号		
受講者	所属・役職	氏名	メールアドレス

※ 記載された個人情報は当機構で適切に管理し、本講座の受付以外の目的には使用いたしません。

※ 当該情報は法令に定める場合を除き、第三者に提供することはありません。

