



自身の怒りの傾向を診断・理解し、コントロールの仕方を学びます

管理者のためのアンガーマネジメント

《事前WEB診断付・24名限定》

自身も周囲も気持ちよく働けるコツを、少人数の講義・ワーク、診断分析を通じて身につけます

開催日時 2018年**3月6日(火)** 10:00~17:00

対象：部下を持つ管理職の方

部下を上手く叱れない、いつもイライラしてしまう・・・そんな悩みを一人で抱えている管理職の方は少なくないことでしょう。本セミナーは、「怒り」の発生メカニズムを理解し、怒りに対して正しく対処していくことを目的としています。「怒り」をマネジメントすることが組織内の感情のバランスを図り、周囲とのコミュニケーションを円滑にし、チーム内の生産性を上げることを学びます。

(詳しくは裏面をご覧ください)

講師

アドット・コミュニケーション株式会社 代表取締役
日本アンガーマネジメント協会理事

戸田 久実氏



大学卒業後、(株)服部セイコー(現 セイコーホールディングス(株))にて営業、その後音楽業界企業にて社長秘書として勤務。現在は研修講師として民間企業、官公庁の研修・講演の講師の仕事を歴任。
対象は新入社員から管理職まで幅広く、相互信頼をベースにした「伝わるコミュニケーション」をテーマに「アンガーマネジメント」「アサーティブコミュニケーション」「クレーム対応」「プレゼンテーション」など多岐にわたる研修や講演を実施。講師歴は26年。登壇数は3,000を超え、指導人数は10万人に及ぶ。

[主 著]

「アドラー流たった1分で伝わる言い方」「アンガーマネジメント 怒らない伝え方」(かんき出版)「苦手意識がなくなる会話術」(大和書房)など多数。

主催

みずほ総合研究所

TEL ☎0120(737)132

会場

当社セミナールーム

東京都千代田区内幸町1-2-1 日土地内幸町ビル3F
(JR・地下鉄銀座線新橋駅下車5分、都営三田線内幸町駅上)

参加費

★1社2名以上ご参加の場合は1名につき2,160円の割引をいたします。
(昼食代、テキスト代を含みます。不参加の場合も返戻はいたしません。)

特別会員

39,960円
(うち消費税 2,960円)

普通会員

43,200円
(うち消費税 3,200円)

非会員

49,680円
(うち消費税 3,680円)

お申込みはホームページからどうぞ

セミナー最新情報もご覧いただけます

みずほセミナー

検索

<http://www.mizuhosemi.com>



郵便でのお申込みは

〒100-0011 東京都千代田区内幸町1-2-1
みずほ総合研究所 人材育成事業部(セミナー担当)

FAXでのお申込みは

☎0120(737)219

No.29-1449 「管理者のためのアンガーマネジメント《事前WEB診断付・24名限定》」参加申込書 (2018. 3. 6)

住所	〒		TEL
会社名	(フリガナ)		FAX
参加者	所属	役職	従業員数 <input type="checkbox"/> 100名未満 <input type="checkbox"/> 100~300名未満 <input type="checkbox"/> 300~1,000名 <input type="checkbox"/> 1,000名以上
	(フリガナ) 氏名		
派遣者名	所属	役職	氏名
請求書送付先	所属	役職	氏名
連絡事項			

※ご記入いただいた個人情報の利用目的、ご参加要領に関しては裏面をご覧ください。 ※同業の方のご参加はご遠慮ください。

講義内容

1 導入講義「アンガーマネジメントとは」

- (1) 「怒ってはいけない」ということではなく、怒りと上手に付き合えるようになること
- (2) 怒ることのメリット・デメリットは？

2 自分の怒りについて知ろう！

- (1) 「怒り」とはどのような感情？
- (2) 問題となる怒り
- (3) 怒りの裏側にある感情とは

3 アンガーマネジメントをしてみよう！

- (1) アンガーログをつける
- (2) 衝動のコントロール～怒りにまかせた行動をしないために
- (3) 怒りを数値化してみよう

4 心の器を大きくするトレーニング

- (1) 思考のコントロール～怒りのメカニズムを理解し怒りにくくなる
- (2) 怒ること、怒らないことの境界線を明確にする
- (3) 「怒り」の元になる価値観について話し合う
- (4) 行動のコントロール～解決志向で取り組めるようになる
- (5) コントロールできること・できないことを見極める

5 アンガーマネジメント診断解説

- (1) アンガーマネジメント診断で自身の怒りの傾向を知る
- (2) 自身の傾向を改善する対処策を知る

6 怒りを適切に表現しよう

- (1) 叱る目的は何か？
- (2) 効果的な叱り方とは
- (3) 表現のポイントとNGワード
- (4) 日頃の叱り方を振り返る

7 まとめ～怒りの連鎖を断ち切ろう

＜事前課題のお願い＞

事前にWEB上で「アンガーマネジメント診断」のご受講をお願いいたします。

セミナーお申込後にURLをご連絡いたします。(FAX申込の方は、申込書の連絡事項欄にメールアドレスのご記入をお願いいたします)
結果は当日会場でお配りし、ご自身の傾向と対策を学んでいただけます。

※アンガーマネジメント診断は、何が怒りの火種となるのか、また、どのような感情の表方をするのかなど、ご自身の「怒り」の特徴を示したものです。この診断結果を基にして、物事の見方や考え方の傾向(価値観・信念)を分析することで、「怒り」をコントロールし、上手に付き合っていくことができます。

※プログラムの無断転用はお断りいたします。

内容等に関するお問い合わせ先 **TEL 03(3591)7819**

・事前にご質問がございましたら、下欄にご記入ください。当日講師よりお答えいたします。

ご参加要領

- ① ホームページから簡単にお申込みができますので、是非ご利用ください。折り返し、電子メールにて参加証と請求書をお送りします。
書面にてお申込みの場合は表面申込書にご記入の上、当研究所あて郵便またはファクシミリでご送付ください。
折り返し、郵送にて参加証と請求書をお送りします。
- ② ご参加費につきましては請求書記載の金額に基づき、セミナーの3営業日前までに下記の口座にお振込みください。
なお領収書の発行は省略させていただきます。
みずほ銀行 東京営業部 普通預金 No.2035802 ミズホソウゴウケンキョウシヨ(カ)
- ③ 満員等によりお席をご用意できない場合は電話でご連絡申し上げます。
- ④ お取消の場合は開催日の前営業日17時までにお電話にてご連絡ください。参加費は全額ご返金いたします。なお、開催3営業日前までに参加費のお振込みがなかった場合でも、自動的にお取消とはなりません。前営業日17時までにご連絡がなかった場合はお席をご用意している関係上、参加費全額をご負担いただきますのでご注意ください。
- ⑤ 反社会的勢力と判明した場合には、セミナーへの出席をお断りいたします。
- ⑥ セミナー内容の録音・パソコン類のご使用はご遠慮願います。
- ⑦ 駐車場はございませんので、車でのお越しはご遠慮ください。
- ⑧ 車椅子のご利用等、お体が不自由でお席についてご相談のあるお客さまは、事前にご連絡をお願いいたします。
- ⑨ 諸般の事情により開催を中止させていただく場合がございます。

宿泊施設のご案内

セミナーにご参加される方に限り、割引料金で契約ホテルをご紹介いたします。

個人情報の利用目的

- ① 商品やサービス等のお申込の受付のため。
- ② 商品やサービス等のお取引における管理のため。
- ③ 商品やサービス等のご提供に必要なご案内・ご連絡・ご請求等を行うため。
- ④ ダイレクトメールの発送等、当社や提携会社等の商品やサービス等に関する各種ご提案・ご案内のため。
- ⑤ その他お客さまとの取引を適切かつ円滑に履行するため。

みずほ総合研究所

セミナーのご案内はホームページでもご覧いただけます。 <http://www.mizuhosemi.com>

