

怒りをコントロールする技術 アンガーマネジメント講座

毎日ムダにイライラしてしまっている
ついカッとなって怒ってしまったことがある
上手に怒れなくてモヤモヤする
近くにすごく怒る人がいてどう付き合っているのかわからない
怒った後に罪悪感や後悔を感じてへこんでしまう 等々
こんなことを思ったことがある人は多いのではないのでしょうか。
でも心配ありません。アンガーマネジメントができるようになれば、怒りの感情と上手に付き合うことができるようになり、怒って失敗したり、後悔したりすることをなくすことができます。



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を身につけます。

アンガーマネジメントでは怒らないことは目的としていません。怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目的としています。怒りの感情と上手に付き合うことで、自分自身や周りの人にとって長期的に健康的なセルフマネジメントができるようになることを目指します。

また、職場であれば、正しいほめ方・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。この機会に多くのご参加をお待ちしております。

〈開催要項〉

日 時●平成30年12月19日（水）午後4時～5時30分

場 所●水沢グランドホテル

講 師●合同会社ほがらかオフィス代表社員 菅原かおり 氏

受講料●会員・一般 無料

申込み●下記申込書にご記入のうえ、FAXまたは電話、mailにて12月11日までにお申し込みください。



公益社団法人胆江法人会青年部会

〒023-0818 奥州市水沢東町4 TEL 24-3141 FAX 24-3148 mail info@tankou.jp

アンガーマネジメント講座 受講申込書

（公社）胆江法人会青年部会 行き

事業所名		TEL	
参加者名		参加者名	

※ご記入頂いた個人情報は、参加者名簿の作成、当会からの連絡・各種情報提供の目的にのみ使用致します。