

# イライラしない 怒りのコントロール術 アンガーマネジメント 体験講座

宇都宮開催



## ■ごあんない

アンガーマネジメントとは、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)ための心理教育です。

アメリカでは、ビジネスパーソン、政治家、弁護士、医師、スポーツ選手、俳優や、職業にとらわれず、実に様々な人達が、よりよい生活や仕事・人間関係を手に入れるために技術を取得し、「アンガーマネジメント」をしています。国内でも、教育・医療・福祉関係者の団体研修、子育て中のママ講座などが広く開催されています。

社長、部長、マネージャーの皆さん、部下を正しく「叱れて」いますか？自分の価値観を押し付けて「怒る」ことで、思うようなコミュニケーションがとれなくなってしまうことはありませんか？

経営者・管理者が「本当に伝えたいこと」を正確に伝えることができれば、コミュニケーションの無駄がなくなり、組織力がアップします。そのために怒りの感情コントロール・アンガーマネジメント力を高めましょう。

## ■講座内容

STEP 1. 怒ってはダメなの？

STEP 2. 問題となる4つの怒り

STEP 3. アンガーマネジメント「コントロールする技術」を学ぶ

【対象】 ・つい部下に対して怒ってしまうことが多い方  
・最近イライラしている自分が気になる方

【日時】 平成25年9月25日(水)

【日時】 18:00～20:30 (受付 17:50)

【会場】 とちぎ男女共同参画センター(愛称:パルティ) 203研修室  
宇都宮市野沢町4番地1 TEL:028-665-7700

【定員】 20名様

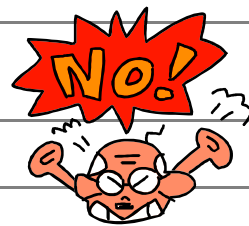
(お申し込み多数の場合は、事前に締切らせて頂きますので予めご了承下さい)

【講師】 松本 和子 税理士法人 あさひ 小山城南本部

経営支援人事労務研究所 有限会社・経営サポート有限会社

【受講料】 顧問先: 3,900円(資料代・税込) 一般: 5,000円(資料代・税込)

顧問先様のご紹介の場合、ご紹介者名をお伝えください。顧問先様と同額とさせていただきます。



## 講師紹介

税理士法人 あさひ 小山城南本部  
経営支援人事労務研究所有限公司  
相談士

# 松本 和子

(まつもと かずこ)

「ヒト」の問題解決担当。  
経営者・幹部・一般社員向けの集合研修や企業内研修の  
企画提供及び講師担当。  
最近してみたこと:断食・乗馬  
最近してみたいこと:パラグライダー・ゴルフ

(社)日本産業カウンセラー協会認定 産業カウンセラー  
(社)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  
アンガーマネジメント キッズインストラクター

## 会場案内

### とちぎ男女共同参画センター(愛称:パルティ)



## 9月25日(水)「怒りのコントロール体験講座(宇都宮開催)」受講申込書

平成25年 月 日	
会社名	会社住所 〒
参加者氏名	電話番号
	FAX番号
参加者氏名	業 種

本書・受講申込書に必要書類をご記入の上、この面のみFAXにてお送りください。  
受講申込書が届き次第、参加者様宛に、折り返し「受付確認書」をFAX致します。  
定員20名様(お申込み多数の場合は、事前に締め切らせて頂きますので予めご了承下さい。)

FAXでのお申込みは FAX: 0285-28-0997

インターネットでのお申し込みは <http://keieishien.co.jp>

## 税理士法人 あさひ 担当 島田・早瀬・松本

<小山城南本部> 〒323-0829 小山市東城南5-1-7  
TEL: 0285-28-0996 FAX: 0285-28-0997  
<佐野本部> 〒327-0844 佐野市富岡町1296-2  
TEL: 0283-21-5556 FAX: 0283-21-5559

個人情報取り扱いについて  
お申込にかかるお客様の「個人情報」は、税理士法人あさひ小山城南本部・経営サポート(有)・(有)サクセスプランナー・(有)サクセスマネジメントにおいて管理し、原則として本お申込者の把握以外に使用・開示および提供することはありません。ただし、上記法人および会社より、講演会のご案内・税務・経営に関するFAX情報などに使用させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませようお願い申し上げます。ご登録いただいた個人情報についてのお問合せにつきましては、上記までお願い申し上げます。  
詳しくは当法人HPをご参照ください。  
URL: <http://www.keieishien.co.jp>

URL <http://www.keieishien.co.jp>

e-mail [cs@keieishien.co.jp](mailto:cs@keieishien.co.jp)