

効果的に叱るための心理トレーニング！

# アンガーマネジメント講座 2020年版

ついカッとなって怒ってしまう、怒った後に罪悪感や後悔でへこんでしまう、身近に怒ってばかりの人がいてどう付き合えばいいのかわからない等、生きていけば日常のさまざまな場面で怒りに直面することがあります。真剣に仕事をしている場面ではなおさらです。

ただ、怒りのままに行動すれば周囲に悪影響を及ぼし、判断の誤りにもつながります。また、現在の日本は、学校でも企業でも基本的に人は褒めて伸ばすものという教えがあり、叱り慣れていない、叱られ慣れていない人が増えました。しかし、人を指導する、育てる上では叱ることも必要なことです。褒めるだけでは人は育ちません。ただ、そうは言っても闇雲に叱ってよいということではありません。効果的に叱るには、技術が必要になります。

テレビや雑誌、新聞でも話題の「アンガーマネジメント」は心理トレーニングであり、本講座でも、知識を学ぶだけではなく、怒りの感情と上手に付き合うための具体的なトレーニング方法を身につけます。「怒らなくなる方法」ではなく、怒りの感情に振り回されず、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的としています。企業の管理職の方はもちろんのこと、自分自身のスキルアップを図りたい方、上手に怒っていることが伝えられない方、コミュニケーションに苦手意識のある方、自分の心身の健康のために今、身に付けましょう。

**日時** 2020年9月9日(水) 10:00~17:00

**主催** 浜松商工会議所 ビジネススクール

**会場** 浜松商工会議所 会議室

**参加費** 会員 13,200円 / 一般 16,500円(教材費・消費税込)

**定員** 30名 ※定員になり次第締め切らせていただきますので、お早めにお申込みください

**対象** 経営者、管理者、中堅社員

**<お申込方法>** ※当日キャンセルの場合は100%キャンセル料がかかります。

●申込用紙に必要事項をご記入後FAXにてお申込ください。  
(申込記入欄が足りない場合はお手数ですがコピーしてご記入ください。貴社にて作成頂いても結構です。受付後、担当者様宛に「申込受信のお知らせ」をFAXで返送いたします。)

\* 講座開講1週間前頃に受講券・会場地図等を申込者様宛にFAXいたします。

※新型コロナウイルスの影響により講座の延期等の処置を実施する可能性がありますので、受講料の入金を受講券が届き次第お願いします。(恐れ入りますが振込手数料はご負担願います)

●振込先①静岡銀行 浜松営業部 普通預金 NO.122431 口座名:浜松商工会議所  
②浜松いわた信用金庫 東伊場支店 普通預金 NO.657474 口座名:浜松商工会議所  
③遠州信用金庫 本店 当座預金 NO.014280 口座名:浜松商工会議所

\* 受講料の返金はいたしかねますので、ご了承ください。

\* 駐車場はございますが、有料となります。

## プログラム

浜松商工会議所ビジネススクール

1	アンガーマネジメントとは	アンガーマネジメントとは
2	怒りの感情とは?	怒りは第二次感情 本当に伝えたい感情は
3	怒りが生まれるメカニズム	怒りの正体 怒りの感情と上手に付き合う
4	叱ることのプラス、マイナス面 叱らないことのプラス、マイナス面	自分も相手を理解する
5	怒ることと叱ること	悪い叱り方と良い叱り方 効果的な叱り方


### \* 参加者の声 \*

・いつも瞬間的に爆発する自分自身の怒りをどうコントロールして、まわりの人に接したらよいかと悩んでいました。今回の講座を受けて怒りとは何か、どのように付き合っていくべきかを具体的に学ぶことができました。今後、仕事や生活の中で活かしていきたいと思います。

・怒りとどう向き合うかを真剣に考えることができた。これから仕事でも家庭でも自分の怒りをうまくコントロールしていけるように考えながら生活していきたい。

・部下に対しての怒りや、日常の怒りを減らしたくて参加しました。学んだことを実践していったら怒りや感情的な言動が減りそうです。他人に対して冷静な対応をし、部下に対しても分かりやすい指導等ができたと思います。本日は参加させて頂きありがとうございました。

・怒りについていろいろなことが分かり、心が少し軽くなりました。受講してよかったです。

**<お問い合わせ>**  IP TEL : 050-3528-0837(直通)

■ビジネススクール専用ホームページ <https://www.cci-biz.com/hamamatsu/>

■浜松商工会議所ホームページ <http://www.hamamatsu-cci.or.jp/> HHP

**アンガーマネジメント 参加申込用紙 FAX:053-452-6685**

事業所名		TEL	
役職/申込者名		FAX	
所在地	〒		
E-mail	@		
フリガナ			
役職/参加者名	( )		
フリガナ			
役職/参加者名	( )		
会員・一般 (どちらかに○をつけてください)	受講料合計( )円	振込予定日	月 日

※本申込書にご記入いただいた個人情報につきましては、講座開催に係る受講者の確認、受講者名簿の作成、出欠確認、受講料の入金確認及び講座運営に関する連絡の目的のみに使用いたします。