

公開講座

～「怒り」の発生要因から対処法まで～

はじめて学ぶ アンガーマネジメント講座

詳細・お申込みは
こちら

- 開催日 2023年5月16日(火) 10:30～12:30
- 会場 近鉄百貨店上本町店 11階 Kサポートセミナールーム
(大阪市天王寺区上本町 6-1-55)
- 受講料 おひとり様 4,400円(消費税込み)



講座について

思い通りにならないとイライラし、つい怒ってしまう、怒ったことで人間関係がギクシャクしてしまうなど、「怒り」で失敗してしまった経験は誰にでもあること。

「怒り」とは人間にとって自然な感情の一つです。怒りのない人はいないし、無くすことも不可能です。しかし、その「怒り」「イライラ」をうまく表現できないために、時には「パワハラ」「あおり運転」など、ニュース沙汰になるようなことも起きています。

そもそも人は怒ってはいけないのでしょうか？

アンガーマネジメントは、「怒る必要のあることは上手に怒る、怒る必要のないことには怒らなくて済むようになる」ことを目標としています。

様々な怒りの性質を知る、そして、その怒りを上手く伝える、表現することを学んでいただきます。部下指導のポイントにもなります。

講師

Kサポート 教育研修事業部
チーフインストラクター
一般社団法人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®
日本メンタルヘルス協会 基礎心理カウンセラー
石井 早代



研修プログラム (2時間コース)

1. アンガーマネジメントとは
2. 問題となる4つの怒り
3. 「イライラする」「怒る」のはなぜ？
 - ・伝え方が大事
4. 怒りの感情って何？
 - ・相手は3Fの反応をする
5. カットとなったとき、イラッとしたときに持つテクニック
6. 私たちを怒らせるものの正体
 - ・「囚われからの解放」が必要
 - ・受容ラインは不安定なものと知る
7. こんな時はどうしたらいい？
 - 会社でイライラ、自分にイライラ、家族にイライラ 他

お申し込みについて

1. お申し込み方法

① 下記の参加申し込み書にご記入のうえ、Kサポート教育研修事業部へFAX・郵送、またはインターネットで開催の7日前までにご送付ください。

(ただし7日前の場合は、直接当社へお電話でご連絡ください。TEL06-6776-9779)

② 参加者が少人数の場合、中止もしくは延期させていただく場合がございます。

中止の場合は、ご入金いただいた受講料を全額返金いたします。

2. 受講料のお支払いについて

① お申し込み受付完了後、受講証および請求書をお申し込み者様宛にお送りいたします。

7日を過ぎて書類が届かない場合は、お手数ですがご確認をお願いいたします。

② 受講料のお振込みは必ず開催日までをお願いいたします。

振り込み手数料はお申し込み者様でご負担ください。領収書は通常発行を省略させていただいております。それ以降になる場合や当社へ直接お支払いに来られる場合は、あらかじめご連絡ください。

3. その他

お申し込み後の変更またはキャンセルは、開催日の7日前までお受けいたします。

キャンセル料は、開催日6日前～前日は受講料の30%、当日は受講料全額です。

〒543-8543 大阪市天王寺区上本町 6-1-55 近鉄百貨店上本町店 11 階

株式会社 Kサポート 教育研修事業部 公開講座受付係宛

TEL : 06-6776-9779 FAX : 06-6772-7100

<https://www.platz-kks.co.jp> (インターネットからもお申し込みいただけます)

「はじめて学ぶ アンガーマネジメント講座 5月16日(火)」参加申し込み書

(フリガナ) 会社名		TEL.	() -
		FAX.	() -
所在地	□□□-□□□□	(フリガナ) お申し込み責任者	
		所属・役職	
ご参加者氏名 (フリガナ)	所属・役職	◎お手数ですが、本講座をお知りになったきっかけをお教えてください。 ※該当するものに印・記入をお願いいたします。 1.パンフレット (郵送・設置) 2.ご友人・知人の紹介 3.弊社ホームページ 4.弊社社員 () の紹介 5.近鉄百貨店 外商本部の紹介 6.その他 () ◎参加申し込み書にご記入いただいた個人情報は、 ①受講証および請求書の発行・発送 ②弊社開催の講座・セミナーのご案内 に限って使用させていただきます。 ②が不要な場合は右にチェック願います。 <input type="checkbox"/> 不要	