

経営トップセミナー

～「アンガーマネジメント」を学ぶ～

◆セミナーのねらい

感情に任せ、怒る必要のないところで怒ってしまうと、本当に伝えたいことが伝わらなくなるばかりか、自分や部下が持つ感情的なわだかまりから職場内に様々な問題を引き起こす可能性があります。

本セミナーでは、「アンガーマネジメント」の習得により、怒りの感情を上手にコントロールする方法を学び、部下の成長と職場の活性化に役立てていただきます。

◆対象者 経営者、経営幹部、管理者

【カリキュラム概要】

1. 「怒り」の感情とは？
 - 1) 喜怒哀楽の中の「怒り」とは
 - 2) 「怒り」は二次感情
2. 「怒り」が生まれる原因
 - 1) 自分の「基準」「価値観」が「怒り」を生む
 - 2) 現代人は怒りやすい？
3. 「怒り」を冷静に見る
 - 1) 「怒り」の温度計を付けてみよう
 - 2) 上司の感情が周囲に影響を与える
4. アンガーマネジメント
～「怒り」をコントロールしよう～
 - 1) アンガーマネジメントの手法
 - 2) 一次感情をうまく伝える「DESC法」

【講師プロフィール】

株式会社キャライト 代表取締役
中小企業診断士 上岡 実弥子 氏

【略歴】

民間企業勤務を経て、中小企業診断士として独立し(有)レッツを設立(現キャラウイト)。コーチング・論理的思考法を活用した人材育成支援を始めとして幅広い分野での企業経営支援の実績を有し、具体例を交えた分かり易い指導が好評。当センター、経営リーダー育成塾、OJT研修の講師を担当。著書に「社内コーチングマニュアル導入(同友館)」等。

《受講者の声》

- 怒りのメカニズム、抑え方、共感できた。部下への対応を考え直そうと思いました (50代・男性)
- 部下との面談の中で、不満に対するアドバイスとしても使える。(50代・男性)

【日 時】 2019年8月7日(水) 9:30～12:30

【会 場】 とちぎ産業交流センター2階 第2・第3会議室 (宇都宮市ゆいの杜1-5-40)

【定 員】 30名(先着順) 【受講料】 **会員無料** 一般3,000円 ※センター会員割引対象研修

【申込方法】 下記に必要事項をご記入の上、FAXまたはE-mailにてお申込みください。

【その他】 研修開催日の約1カ月前にFAXにて「受講のご案内」をお送りいたします。

企業名			資本金	万円	
所在地	〒		業 種		
			従業員数	名	
TEL/FAX	/		センター会員	会員・非会員 (いずれかに○をお付け下さい)	
E-mail			申込担当者		
受講者①	フリガナ 氏名		所属	役職	年齢 歳
受講者②	フリガナ 氏名		所属	役職	年齢 歳

【お問合せ先】

公益財団法人栃木県産業振興センター 総務企画部情報研修チーム
TEL:028-670-2606 FAX:028-670-2616 E-mail:kenshu@tochigi-iin.or.jp