

働く女性の アンガーマネジメント講座

※アンガーマネジメントとは、イライラや怒りをコントロールしてうまく付き合う方法をいいます。

「言わなくていい一言を言ってしまった」「怒ったあとで罪悪感におそわれる」「上手に怒れなくてモヤモヤする」「あの時怒っておけばよかったと後悔する」等々…そんな怒りっぽい自分、怒れない自分をどうにかしたい！こんな風に思ったことはありませんか？

この講座では、「アンガーマネジメント」の基本を学習し、「怒り」という感情のマネジメントの手法を学びます。

普段の生活の中で、感情コントロールができるようになると、自身の心も余計な負担を感じる事が少なくなり、職場の良好な人間関係作りにも良い影響を及ぼします。職場を円滑にするためにも是非この機会にご参加下さい。

<このような効果があります>

- ★自分や相手が怒りを感じる理由や気持ちを理解できるようになります。
- ★自分が怒りを感じる理由を客観的に理解でき、怒りのパターンを知ることができます。
- 怒りのパターンがわかると、怒りの感情を扱いやすくなります。
- ★怒りに任せて言い返したり、行動したりすることを防ぎ、上手に伝えることができるようになります。

- | | |
|----------|---|
| 1. 日 時 | 平成29年11月21日(火) 14:00~16:30 (受付13:30~) |
| 2. 会 場 | 仙台市青葉区一番町2-1-1 仙台銀行本店6階 宝来産業会議室
※駐車場はございませんので、予めご了承下さい。 |
| 3. 講 師 | 一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会 本部講師
アンガーマネジメントコンサルタント 志伯 暁子氏 |
| 4. 対 象 | SBC会員企業の女性役職者・女性従業員の方どなたでも |
| 5. 定 員 | 20名 (定員になり次第締め切らせて頂きます) |
| 6. 参 加 費 | 会員様 無料 / 非会員お一人様 3,000円 (お茶・お菓子付き)
仙台銀行専用の振込用紙がありますので事務局にお問合せ下さい。(事前にお振込み下さい。裏面参照) |
| 7. 申込方法 | 裏面「アンガーマネジメント講座申込書」にご記入のうえ、FAX<022-225-4636>または、
仙台銀行ビジネスクラブホームページよりお申し込み下さい。 |
| 8. 申込期限 | 平成29年11月14日(火) |



講師

一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会 本部講師
アンガーマネジメントコンサルタント 志伯 暁子氏

大学時代から数々のレギュラー番組を持ち、卒業と同時にフリーアナウンサーとして独立。民放・NHKで、TV・ラジオのレギュラー番組21本。国の行事や、国賓や皇族を前にしての式典の司会・コーディネーター等広く担当。請われて、大手保険会社非常勤研修講師となり、人材育成に従事後、研修講師として独立。ご要望の5割増しの仕事をモットーにした結果、30年を筆頭に10年以上継続している企業が多いのが特徴。リピート率90%。企業、行政機関、大学他で研修・講演の他、家庭介護の経験を活かし医療・介護の分野も多数。個人を対象とした講座は14年。営業・プレゼン・コンテスト等で結果を出す人を多く輩出している。話し方・コミュニケーション・接遇に加え、幸せな人生の為のアンガーマネジメントを通して、クライアントの課題解決に寄与している。仙台在住



<講師より>

忙しい毎日の中で、職場でも家庭でも、思わずイラッとしたり、かっとなったりすることはありませんか？その言動が、思わぬ事態を招いたり、言い過ぎたと後悔するようならば、問題です。怒りは誰にでもある自然な感情です。怒るべきことは、相手にわかるように怒り、怒らなくて良いものは、自分の感情と上手につきあうことが大切です。

【プログラム】

アンガーマネジメントとは？
怒りの感情って何？
イラッとなったときの感情の抑え方
怒って良いのか、ダメなのかを見極める
自分の気持ちの上手な伝え方・叱り方 etc.

11/21（火）開催

仙台銀行ビジネスクラブ事務局 行き



Fax 022-225-4636

アンガーマネジメント講座		参加申込書兼受講票	
事業所名			
住 所			
業 種		取扱支店	仙台銀行 支店
電 話		FAX	
参加者1	お役職	お名前	
参加者2	お役職	お名前	

上記にご記入の上、FAXでお申し込み下さい。当日この参加申込書兼受講票をお持ち下さい。（折り返しのご連絡は致しません。）

仙台銀行ビジネスクラブのホームページからもお申し込みいただけます。

ご記入頂きました内容は、本セミナーの実施目的以外には一切使用いたしません。

★非会員様は、下記の口座にお振込みをお願いいたします。（専用の振込用紙がありますので事務局にお問い合わせ下さい。）

振込口座：仙台銀行 本店営業部 普通 7270051 口座名義 仙台銀行ビジネスクラブ

※申込締切 11/14(火)