

新規
再企画

感情のコントロール術

アンガーマネジメント研修

怒りの感情を上手にコントロールして、よりスムーズなコミュニケーションを図れるようにしませんか？

アンガーマネジメントは1970年代にアメリカから始まった、アンガー(怒り・イライラの感情)をマネジメント(上手に付き合う)するための心理教育・トレーニングです。怒り・イライラの発生メカニズムを理解し、自分の怒りの特徴から対処法を学びます。

日時

令和2年 8月6日(木) 13:00
17:00

会場

ちば仕事プラザ
千葉市美浜区幕張西4-1-10

対象者

中堅社員・管理職

定員

12名(定員になり次第締め切ります。)

受講料

協会会員：4,000円
一般：6,000円
(資料代・消費税を含みます。)

お申し込み方法

裏面申込書に必要事項をご記入のうえ、

FAX 043-296-1186 によりお申込み
ください。

申込締切日 7月30日(木)

研修内容

☆実践1

1. 怒りの正体と特徴
2. 怒りについての理解を深める
3. 自分の準拠枠・価値観を知る
4. 自分の怒りの傾向・特徴を知る
5. 怒りの対処法

☆実践2

1. 怒りとの付き合いかた
2. 自分の怒りの沸点を知る
3. 自分の怒りの場面・時間帯を知る

☆最後

自分の怒りの特徴を知り、今後の対策を考える

講師プロフィール

認定NPO法人
キャリアデザイン研究所

日比由香氏



大手金融機関に勤務後、結婚出産を経て、シニア産業カウンセラーとして社会復帰する。その後、2級キャリアコンサルタント技能士と公認心理士の資格を生かし、中学校のSCとM市女性センターの就労・両立支援課に勤務。仕事を通し対人関係をスムーズにするには怒りの感情のコントロールが必要であると感じ、アンガーマネジメントコンサルタントの資格を取り、研修を行っている。

お問い合わせ
お申込み先

千葉県職業能力開発協会 [総務企画課]

TEL 043-296-1150 FAX 043-296-1186

〒261-0026 千葉市美浜区幕張西4-1-10 URL <http://www.chivada.or.jp/>

