

～職場での良好な関係づくりを目指して～ アンガーマネジメントセミナー

アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで開発された、イライラ・怒りの感情(アンガー)をマネジメント(怒りと上手に付き合う)するための心理トレーニングです。怒りの感情を上手にコントロールすることによって、人間関係を改善することが可能です。

本セミナーでは、多様な価値観を認め合い、自分の感情をコントロールして適切で効果的な怒りの伝え方・コミュニケーション方法を理解し、より良い人間関係を築くための具体的なテクニックと実践方法を身につけます。この機会にぜひ、アンガーマネジメントを学んでみませんか。

日 時 令和8年2月18日(水)
午後3時～4時30分

場 所 須賀川商工会館 会議室

- 対 象 須賀川商工会議所会員事業所 代表者・管理職 等
- 定 員 30名(先着順) ■ 参加料 無料
- 主 催 須賀川商工会議所サービス業部会

【セミナー内容(予定)】

- ①アンガーマネジメントとは ②心の器を大きくするトレーニング
- ③叱り方を身に付ける ④怒りのタイプ診断



【講師】(株)岡田プランニング
岡田友子 氏

・アンガーマネジメント・コンサルティング
・キャリアコンサルタント・カウンセラー

エフエム会津の開局から13年間、番組制作・アナウンサー育成等を経て、研修講師に転じる。
現在は、感情トレーニング・自律型人間の教育に力を注ぎ組織の情報共有・共同体づくりに活動中。

－お問い合わせ先－

〒962-0844 須賀川市東町 59-25 須賀川商工会議所(担当/国分)

TEL:0248-76-2124 FAX:0248-76-2127 e-mail:kokubun_hideki@sukagawacci.or.jp

※ 当日のセミナーの流れや内容は、やむを得ず変更となる可能性がありますので、予めご了承ください。

参加希望者は、FAX(0248-76-2127)または、お電話(0248-76-2124)でお申し込みください。

「アンガーマネジメントセミナー」申込書 須賀川商工会議所地域振興課 行

事業所名			業 種		
住 所	〒 -				
電話番号			FAX		
参加者名①	(役職)	(氏名)	(E-mail)		
参加者名②	(役職)	(氏名)	(E-mail)		

※ご記入いただいた情報は、当所からの各種連絡・情報提供のために利用することがあります。