

アンガーマネジメント講座

怒りのコントロールを学び、部下の指導や人間関係の改善に活かす

セミナーのねらい

「部下がミスをした」「顧客からクレーム電話があった」「書類が片付いていなくて見つからない」「事故で電車が遅れている」……。ほとんどのビジネスマンが、日常のさまざまな場面で怒りを感じることがあるでしょう。怒りのままに行動すれば周囲に悪影響を及ぼし、怒りの感情は判断の誤りにもつながります。ただ、怒りをすべてなくそうするのは現実的ではなく、その必要もありません。ポイントは怒りの感情に振り回されず、怒りと上手につきあっていくことです。

本講座は、怒りと上手につき合うための心理トレーニングであるアンガーマネジメントを理解します。怒りの正体をつかみ、怒りに任せた衝動的な行動をしないためのトレーニングをはじめ、怒りの原因となった問題にどう対処すればよいのか、解決思考で取り組む方法、さらに部下や同僚など、怒りを抱いた相手にどのように伝えればよいのか、効果的な表現方法を学びます。

対象

- ・部下や同僚、上司に対して怒りを感じ、つい衝動的に接してしまうことに悩んでいる人
- ・部下の適切な指導・叱り方がわからない人
- ・「キレやすい」上司や同僚に悩む人
- ・怒りっぽいと周囲の人に言われたり、自覚している人

戸田 久実 氏

一般社団法人
日本アンガーマネジメント協会理事



立教大学卒業後、服部セイコー株式会社（現・セイコーホールディングス株式会社）にて営業、音楽企業にて社長秘書として勤務。

その後、研修講師として民間企業、官公庁の研修・講演の講師の仕事を経験。

講師歴は27年。登壇数は4,000を超え、指導人数は20万人に及ぶ。著書は、新刊『イラスト&図解 コミュニケーション大百科』（かんき出版）他に

『アドラー流たった1分で伝わる言い方』（かんき出版）

『アンガーマネジメント怒らない伝え方』（かんき出版）

『マンガでやさしくわかるアンガーマネジメント』

（日本能率協会マネジメントセンター）

『働く女の品格30歳から伸びる50のルール』（毎日新聞出版）

プログラム

- アンガーマネジメントとは
- 自分の怒りについて知る
- アンガーマネジメントを体験
- 心の器を大きくするトレーニング
- 怒りを適切に表現する
- まとめ～怒りの連鎖を断ち切ろう

日時

2020年1月20日(月)

13:00 ~ 17:00

会場

日本経済新聞社6階
「日経・大手町セミナールーム1」
(日経カンファレンス&セミナールーム内)

受講料

44,000円(税込み)

対象者

マネージャー、リーダー、部長、課長、若手