

# 「怒りっぽい自分」「叱れない自分」からの脱却 職場ですぐに使える! アンガーマネジメント講座

パワハラとは無縁のストレスのない職場をつくる

## 研修目的

- (1) 怒りの種類、強さ、向かいあう姿勢に違いがあることを理解する
- (2) 自分の「怒りの感情」と上手につきあう効果的な方法を学ぶ
- (3) 仕事で明日から使えるよう活用場面を具体的に考え、実践に繋げる

**日時** 平成28年**10月12日(水)**  
9:30~16:30

**会場** 京都商工会議所(京都市中京区烏丸通夷川上ル)  
※京都市営地下鉄烏丸線「丸太町」駅南6番出口直結

**受講料** 京都商工会議所会員 **17,280円**  
一般 **25,920円**  
※消費税込

**講師** 有限会社ビジネス・パートナー・オフィス 代表取締役  
一般社団法人日本アンガーマネジメント協会  
認定アンガーマネジメントコンサルタント  
**桑野 里美氏**



小学校勤務、企業の人事総務担当の経験を経て、社会保険労務士、研修講師として独立。中小企業を中心に労働法全般にわたる人事労務管理のコンサルティングに従事。職場におけるハラスメント防止等の人権問題、職場活性化、コミュニケーション、リーダーシップ・マネジメントなど豊富な専門分野で多種多様な研修を実施している。

### 1. 職場のパワハラ・ストレスの現状について 【グループ討議】

- (1) 労務管理対策の一環として
- (2) 顧客対応のストレス対策として
- (3) 上司、同僚、部下など人間関係改善のために

### 2. アンガーマネジメントとは? 「イライラ」と上手につきあう

- ### 3. 怒りの感情って何?
- (1) 怒りは第二次感情
  - (2) 怒ってはダメなのか?
  - (3) 問題となる4つの怒り

### 4. 自分の怒りタイプ診断 【ワーク】

タイプを知ってストレスから脱却しよう

### 5. 対処術としてのアンガーマネジメント 【ワーク】

暗号① 衝動のコントロール…「6秒」  
「怒りのスケール」「怒りのボキャブラリーゲーム」

### 6. 体質改善のためのアンガーマネジメント 【ワーク】

- (1) 暗号② 思考のコントロール…「3つの輪」
- (2) 暗号③ 行動のコントロール…「思い込みの分かれ道」

### 7. 仕事の現場に活かすために

- (1) 活用する場面・事例を共有しよう 【グループ討議】
- (2) 効果的な部下指導を実践してみよう 【ロールプレイ】

お申込み・お問合せ／京都商工会議所 会員部 人材開発センター (〒604-0862 京都市中京区烏丸通夷川上ル)

**1** FAXまたはwebサイトからお申込み下さい。  
▶ FAX : 075-222-2612 TEL : 075-212-6446  
e-mail : jinzai@kyo.or.jp  
▶ 京商ビジネススクール で **検索** (URL : http://www.kyo.or.jp/jinzai/)

**2** お申込み後、速やかに下記口座までお振込み下さい。  
振込手数料はご負担頂きますようお願い致します。  
▶ 京都銀行 本店営業部 (普) No.5017759  
口座名 : 京都商工会議所 研修口

※開催日の1週間前に受講証をFAX致します。なお、申込人数が少ない場合には開催を取りやめる事があります。

※開催日の5営業日前を過ぎてからの受講取消については受講料の返金をいたしかねますので、ご了承ください。ただし、代理出席は可能です。その際はお早めにご連絡ください。

H28年10月12日 052 『職場ですぐに使える! アンガーマネジメント講座』 申込書						
会社名	事業内容			TEL		
所在地	〒			FAX		
受講料	円 ×	名分	振込日	月 日 (振込・振込予定)	請求書 (○印)	要・不要
申込責任者	所属(役職)名			e-mail		
受講者名 (フリガナ)	所属部署名 (役職名)			e-mail		年齢

本申込書にご記入いただいた個人情報は、本講座の実施・運営のために利用するほか、京都商工会議所に関する各種情報提供の目的にのみ使用致します。

★人材開発センターではオーダーメイド研修の実施、講師派遣も行っております。お気軽にお問合せ下さい★