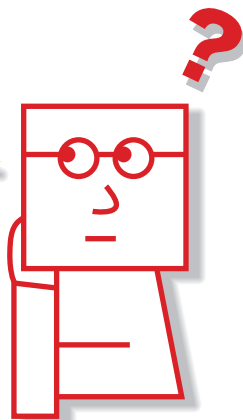


相手が、10分遅刻してきた。 あなたなら、どう怒る？

- 「待ち合わせには10分前に到着するべき!」と主張する
- ぐっと我慢して何も言わない
- 「何か事故かと心配しました」と声をかける

とっさの場面でも人間関係をこじらせないためには、
自分の怒り方のクセを知っておけば、コントロールの仕方がわかります。
相手の怒りを理解すれば、怒りに対する耐性も上がります。
マイナスに働きがちな「怒り」の感情を、うまくコントロールして
怒りをポジティブに変換していくコツを学びませんか？

自分の
怒りタイプを
知る？



アンガーマネジメント研修 体験会のご案内

人事・研修担当者対象

●アンガーマネジメントって何？

「怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことには、怒らずにすまうことができるようになること」です。“怒り”を感情のままに表せば、職場の雰囲気が悪化するばかり。ポジティブに置き換えられるノウハウを体得していきましょう。

A

●具体的にはどんな内容なの？

自分自身の“怒り”のタイプを知ること、そして、“怒り”で後悔しないために何ができるかを学びます。反射的に怒って後悔しないためにはどうすればいいのか。価値観の違う相手とも、問題を起こさずにつきあうスキルを学びます。

A

●怒らなくなるということですか？

ムダに怒らないということです。怒る必要のあることには、適切なタイミングで適切に怒ることができるように、自分の感情をうまくコントロールできるようになります。具体的な方法は…体験会に参加されてからの楽しみです!

A

●よく怒る人が受講するといいの？

怒りがすべてダメではなく、怒る・怒らないの線引きができるかどうかポイント。指導者・若手、営業・事務職…年代や職種が違えば、怒りの中身も違い、怒る側・怒られる側でも受け止め方が異なります。立場も年代も問わず、幅広い方の受講をお勧めします。

A

あなたの「怒り」どのタイプ？

- 正しいことは、正しい！正義の味方タイプ
- 誰に向かって言っているんだ！？オレ様タイプ
- どっちなんだ、はっきりしろ！白黒ははっきりタイプ
- そのやり方は気に入らない！自分ルールタイプ
- あの人は、ああいう人だから、決めつけタイプ
- 今、それを言う？空気読めないKYタイプ

「怒り」への上手な対処方法は、3つのキーワード！

6秒

3重丸

分かれ道

具体的なノウハウは、体験会をお楽しみに！



講師へのダイレクトな質問、悩み相談が好評です！

《体験会当日スケジュール》

第1部
アンガーマネジメント入門セミナー
「怒り」の仕組み、パターンなどについて学びます。

第2部
企業内研修における活用事例のご紹介

講師インタビュー
参加者のみなさんから寄せられた質問シートをもとにインタビュー。
研修裏話や本音トークも飛び出して、和やかに。

講師の本音、
実体験が、
生で聴ける！



講師
中山 美佐子氏
なかやま み さ こ



講師インタビュー風景(昨年)

大手メーカー、インフラ系企業勤務を経て2000年に独立。アンガーマネジメント、メンタル、部下育成、接遇、キャリア、4タイプ別行動特性等、コミュニケーション分野を中心に活躍中。「笑い」と「納得」を両立させた研修スタイルは即効性があると定評がある。日本マネジメント協会認定アンガーマネジメントシニアファシリテーター

アンガーマネジメント研修 体験会のご案内 人事・研修担当者対象

人事・研修担当者様、ぜひご自身で体感してみてください。



※近鉄「大阪阿倍野橋」、JR・地下鉄「天王寺駅」
阪堺上町線「天王寺駅前駅」下車すぐ。

日時	2015年 6月9日(火) 14:00~17:30
受講料	無料
定員	36名 (満席になり次第、締め切らせていただきます。)
会場	あべのハルカス 貸会議室25階 F会議室 (大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス 25F)
	当日連絡先: 080-5347-5469 (体験会事務局)

※3名以上でお申し込みの場合は、参加のご意向に沿えない場合がございますので、事前にご相談ください。
※同業者の方のお申し込みは、お断りする場合がございます。

お申し込みはホームページから

<http://www.kbinfo.co.jp/education/>

TEL: 06-4803-2327 FAX: 06-4803-2210

主催: お問い合わせ

関西ビジネスインフォメーション株式会社 教育・メディア事業部
〒530-0005 大阪市北区中之島3-2-18 住友中之島ビル7F

担当: 豊口・尾西 kbi-education@kbinfo.co.jp



関西ビジネスインフォメーション株式会社
教育・メディア事業部

研修で社員のチカラを伸ばす。