



【新企画】

アンガーマネジメント講座

～基本から上手な叱り方まで～

「アンガーマネジメントは1970年代にアメリカ生まれた怒りの感情をコントロールする心理トレーニングです。」

講座では、自分の怒りの傾向を知っていただき、アンガーマネジメントの基本のコントロール方法から、上手な叱り方までを学んでいただけます。ぜひ一緒にLet's アンガーマネジメント!!」

【開催日時】 令和7年9月30日(火) 13時30分～16時30分(3時間)

【開催場所】 大分県産業創造機構研修室 大分市東春日町 17-20 リフトパークセンタービル 3F

【受講料】 7,700円(テキスト代、消費税込み) *一般会員 6,160円 ☆特別会員 5,390円

※開催日前日以降のキャンセルについては当機構規定のキャンセル料が発生しますのでご了承ください

【対象者】 職場の管理監督者、人事総務担当者、衛生管理者・推進者等どなたでも

【申込期限】 令和7年9月16日(火) 【定員】 20名

【講師】 (一社) 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

You&Plus 代表 米澤 有加 氏

【講座内容】

- ① アンガーマネジメントとは
～アンガーマネジメントの成り立ち、アンガーマネジメントの目的～
- ② 自分の怒りの傾向を知る
- ③ 怒りが生まれるメカニズム
- ④ 怒りの正体を知る(怒りはなぜ生まれるのか)
- ⑤ アンガーマネジメントの基本コントロール方法
・衝動のコントロール・思考のコントロール・行動のコントロール
- ⑥ 上手な叱り方とは
- ⑦ 叱るときのNGワードとNGな態度
- ⑧ 上手に叱るためのトレーニング方法

【お問合せ】 公益財団法人 大分県産業創造機構 総務企画課 (担当: 大渡)

TEL: 097-534-4702 FAX: 097-538-8407

E-mail t-ooto@columbus.or.jp

※申込は、こちらから: <https://forms.gle/UoCKxMTgY6DgTA9B6>

※記入していただいた内容は、個人情報保護法に基づき、目的以外に使用いたしません。

※研修の情報は、機構ホームページ (<https://www.columbus.or.jp/>) でご覧ください。