

仕事にも・人生にも役立つ！ 講師：白井 旬
(アンガーマネジメントファシリテーター™)

アンガーマネジメント基礎講座

2017年03月02日(木) 14時00分～16時30分 (Ps SQUARE 5階)

2016年03月10日(金) 14時00分～16時30分 (Ps SQUARE 5階)

2016年03月14日(火) 18時00分～20時30分 (沖縄県市町村自治会館 2階)

【こんな状況ってありませんか？】 **そんなあなたにアンガーマネジメント基礎講座 お勧めです！**

- ついつい強く怒ってしまう。怒りだすとおさまりがきかないことがある。
- ふとしたきっかけで、以前のことを思い出し怒ってしまうことがある。
- カチンとくることが多い。ちょっとしたことでイライラしてしまうことがある。
- 家族、部下、同僚、取引先にイライラしてしまい後悔してしまったことがある。

【アンガーマネジメント3つの暗号】 **怒りの仕組みを理解してコントロールしましょう！**

衝動のコントロール



(6秒ルール)

思考のコントロール



(三重丸)

行動のコントロール



(分かれ道)

【アンガーマネジメント講座 受講生の声】

- ・イライラが込み上げてきた時すぐに反応して、感情的な行動をとっていたことが分かりました。
- ・怒りの仕組みが分かったことで、イライラしている方への対応も、より本質的に出来ると思います。
- ・上手な怒り方・叱り方を身に付けて、仕事でもプライベートでも活用していけたら良いと感じました。
- ・「怒りのマネジメント」が「3つの暗号」で上手に出来るとう人生がより良く変わっていくと感じました。

働きがいアップ講座 仕事にも・人生にも役立つ！アンガーマネジメント基礎講座

県内企業雇用環境改善支援事業「沖縄県人材育成企業認証制度」の普及促進の一環として実施される無料講座の為、**同認証制度の対象となる【沖縄県内に本社もしくは拠点を有する従業員数10名以上の企業・団体】よりのお申込みに限ります。**また、お申込みが定員に達し次第、締切とさせていただきます。予め、ご了承ください。 申込日 2017 年 月 日

企業・団体名		
従業員数		
所在地	(〒)	
	TEL	FAX
申込者	部署	役職
	フリガナ 氏名	
	E-Mail	@

※各日程 1社最大4名まで受講可能です。

受講生氏名	フリガナ	3日程とも同じ内容にて実施いたします。
		<input type="checkbox"/> 3/02 14時～ <input type="checkbox"/> 3/10 14時～ <input type="checkbox"/> 3/14 18時～
		<input type="checkbox"/> 3/02 14時～ <input type="checkbox"/> 3/10 14時～ <input type="checkbox"/> 3/14 18時～
		<input type="checkbox"/> 3/02 14時～ <input type="checkbox"/> 3/10 14時～ <input type="checkbox"/> 3/14 18時～
		<input type="checkbox"/> 3/02 14時～ <input type="checkbox"/> 3/10 14時～ <input type="checkbox"/> 3/14 18時～



【沖縄県人材育成企業認証制度とは・・・】

- ※ 平成25年11月に創設。平成28年前期で21社の認証企業。
- ※ 従業員(社員)が働きがいを感じ、スキルアップとキャリア形成を行うことができる人材育成に優れた企業を沖縄県が認証する制度。

詳しくは <http://okinawa-jinzai-ninsyou.jp/>

【お問合せ先】 特定非営利活動法人沖縄人財クラスタ研究会

TEL:098-943-7789 FAX:098-943-7785 メール: human_okinawa@yahoo.co.jp

FAX: 098-943-7785 メール: human_okinawa@yahoo.co.jp まで お申込みください。