

# 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

2018年01月12日(金) 15時00分～17時00分 (Ps SQUARE 5階)

2018年02月14日(水) 15時00分～17時00分 (Ps SQUARE 5階)

講師：白井 旬（アンガーマネジメントファシリテーター™）

【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。怒りだすと収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」で上手に出来ると思えると人生がより良く変わっていくと感じました。

【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      

# 働きがいアップ講座(アンコール企画)【アンガーマネジメント基礎講座】

「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】あるいは、外部から企業を支援する中小企業診断士、社会保険労務士など**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 20 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<br>氏名 |     |
|        | E-Mail     | @   |

※各日程 1社最大4名まで受講可能です。総務などで取りまとめて、お申込みお願いいたします。

| 受講生氏名 | フリガナ | 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   |
|-------|------|---|
|       |      | <input type="checkbox"/> 1/12(金)15~17時 <input type="checkbox"/> 2/14(水)15~17時 |
|       |      | <input type="checkbox"/> 1/12(金)15~17時 <input type="checkbox"/> 2/14(水)15~17時 |
|       |      | <input type="checkbox"/> 1/12(金)15~17時 <input type="checkbox"/> 2/14(水)15~17時 |
|       |      | <input type="checkbox"/> 1/12(金)15~17時 <input type="checkbox"/> 2/14(水)15~17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29年9月末現在で、30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材クラスタ研究会

TEL:098-943-7789 FAX:098-943-7785 メール: info@human-okinawa.org

FAX: 098-943-7785 メール: info@human-okinawa.org までお申込みください。