

＜健康セミナー＞

～アンガーマネジメント～

心の健康の為の 感情整理術

「思い通りにならない同僚に対してイライラ」「理不尽なことを言うお客様に対してカチッ」「同僚や友人とのコミュニケーションが上手く取れない」「何でわかってくれないの」と家族や子供に対してムカッこんな経験はありませんか？

『アンガーマネジメント』とは、アンガ（いらいら、怒りの感情）をマネジメント（上手に付き合う）するための感情理解教育です。

自分自身の怒りを理解し、コントロールしたり癒したり、ポジティブなものへと変換させることができ、自分の周りの人間関係に良い環境が生まれます。

職場でイライラせずに効率的に仕事をするために、接客現場での2次クレームを防ぐために、怒りにまかせた行動で職場内での信頼を失わないため、またモチベーションUPやストレスの高い仕事の方は、ストレス対策として活用できます。

◆アンガーマネジメントについて

アンガーマネジメントとは？
アンガーマネジメントの歴史
怒りの原因とは
怒りは2次感情である
問題となる4つの怒り

◆アンガーマネジメントの3つの暗号

- ①怒りの感情のピークは6秒
・6秒待つためにすること
・怒りを温度化する
・怒りのボキャブラリーゲーム
- ②三重丸
・私の「べき」、相手の「べき」を考える
- ③思い込みの分かれ道
・変えられるものと変えられないものを分ける

◆怒りやイライラの性質とは

日 時 平成30年12月3日（月）午後1時30分から3時30分

会 場 東海市立商工センター 3階 中会議室

定 員 30人（定員になり次第締め切ります）

受講料 無料

講 師 日本メンタルヘルス協会公認 心理カウンセラー 飯島 敬子さん

（ご紹介）メーカー・旅行会社を経て、研修講師・コンサルタントとして、企業研修、講演など行っている。「CS（顧客満足）向上の為にはES（従業員満足）が大切」の思いから、普通に働く人たちが、自己信頼感を持ち、生き活きと働くためのサポートを行なっている。講師歴は20年以上。わかりやすく、実践的な研修は高い評価を得ている。タイ・バンコクでの海外生活を活かし、シンガポール・上海・バンコク・ベトナムでも研修を行なう。途中、平行して、司会・ナレーションの仕事で10年経験。スポット的ではあるが、外資系航空会社のVIP接客仕事にも従事。現場にてCS活動を実践。

（資格）

感性リサーチ認定「男女脳差理解によるダイバーシティ・コミュニケーション」インストラクター
ワーク・ライフバランス社認定 ワーク・ライフバランス コンサルタント
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シニアファシリテーター など

申込み 平成30年11月26日（月）までに

商工センター ☎0562-33-7772へ

主催／東海商工会議所