

# 【無料体験セミナーのご案内】 怒りをコントロールするための“アンガーマネジメント入門”



組織活性化のためのリーダーシップとフォロワーシップを習得

「次世代リーダー育成研修」

組織を活性化させるためには、環境を整えることも必要です。  
 業務の多様化、仕事の効率化と生産を高める取り組みがされている中、リーダーたちのストレス環境の改善、  
 効果的な指導に生かすための“アンガーマネジメント”を取り入れてみませんか？  
 本セミナーではその入門編を実際に体感していただけます。

## ★★アンガーマネジメントとは★★

アンガーマネジメントとは、怒りを上手にコントロールして適切に対処するためのスキルです。  
 アメリカで1970年代に提唱され普及した心理トレーニングで、教育現場や企業研修など幅広い分野で  
 取り入れられています。  
 アンガーマネジメントは、怒らない、あるいは怒りを我慢するためのスキルではなく、怒りと上手に付き合うために  
 自分を変えられない状況には怒らず冷静に受け止め、自分で変えられる状況では怒りを上手に伝えるためのスキルです。

## ◆怒りをコントロールするための “アンガーマネジメント入門”

① ~~2020年1月16日(木)~~ 満員御礼  
 ② 2020年2月05日(水)  
 ③ 2020年2月12日(水)  
 15:00~17:00 (受付14:30~)

### <セミナープログラム予定>

- アンガーマネジメントとは？
- アンガーマネジメントの3つの暗号
- 怒りの感情とは？
- 問題となる4つの怒り
- 怒りは第二次感情
- カッとなったときに待つテクニック
- 私たちを怒らせるものの正体
- 怒りが生まれるメカニズム
- 怒りの性質



株式会社 アール&キャリア 東京本社



〒102-0083 東京都千代田区麹町6-4-6 TS麹町ビル4階  
 TEL:03-3237-9616 FAX:03-3237-9340  
 担当：佐藤 / 石川 / 小俣

- ◆参加費： 無料
- ◆セミナー開始時間： 15：00（受付14:30～）
- ◆定員： 20名程度
- ◆会場： アール&キャリア 本社 3階セミナールーム
- ◆お申込方法： 以下HP・メール・Faxへ送信ください



〒102-0083 東京都千代田区麹町6-4-6 TS麹町ビル4F

- JR四ツ谷駅麹町口より徒歩1分
- 東京メトロ丸ノ内線（赤坂口）・南北線（3番出口）四ツ谷駅より徒歩3分
- 東京メトロ有楽町線麹町駅（4番出口）より徒歩8分

【お申込みフォーム】

<https://www.r-career.co.jp/seminar/>



【お問合せ】担当：石川・小俣

Phone  
03(3237)9607

E-mail  
openseminar  
@r-career.co.jp

- 対象者 若手・中堅社員、管理職、総務人事、経営者・経営幹部、リーダー層の方  
・同業他社のお申込みはお断りする場合がございます。ご了承くださいませ。
- 申込事項 \* 受講申込書にご記入の上、ホームページまたはFAXにてご送信ください。申込は1名様から承ります。  
・先着順ですので、受講人数上限に達した場合は、お受け頂けないこともありますので、お早目にお申込みください  
\* お申込み確定後、受講案内書（会場地図）をご案内いたします。
- 受講規定 \* 録画・録音機の持込みはご遠慮ください。  
\* 受講予定者のご都合が悪くなった場合は、上記担当者へご連絡ください。

※ご参加者様ごとに、ご希望の日程のいずれかに○をご記入ください。

内容	日程	時間	参加者様1	参加者様2
怒りをコントロールするための "アンガーマネジメント入門"	2020年2月05日（水）	15:00～17:00		
	2020年2月12日（水）			

申込書送付先：FAX 03-3237-9560 担当：石川・小俣 行き

「アール&キャリア 無料体験セミナー」参加申込書

貴社名			TEL：-	-
住所	〒 -		FAX：-	-
参加者様1	部署： 役職：	お名前： E-mail：		様
参加者様2	部署： 役職：	お名前： E-mail：	@	様

- ※ご参加者が2名以上いらっしゃる場合は、代表者名をご記入いただき、ご連絡ください。
- ※お申込みの際にご登録いただく個人情報については、本セミナー開催に関する連絡、および弊社サービスのご案内の為に使用させていただきます。
- ※担当講師は変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ※定員数を超える場合には、会場の変更等、改めてご案内させて頂く場合がございます。