

【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”



 R&Career
 株式会社 アール&キャリア

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

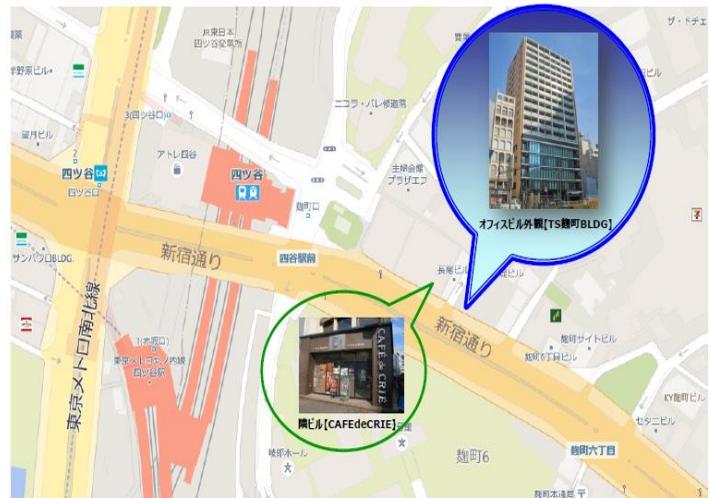


〒102-0083 東京都千代田区麹町6-4-6 TS麹町ビル4階
 TEL:03-3237-9616 FAX:03-3237-9340
 担当：佐藤 / 石川 / 小俣



メール：openseminar@r-career.co.jp HP：https://www.r-career.co.jp

- ◆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：		様
		E-mail：	@	
参加者様2	部署： 役職：	お名前：		様
		E-mail：	@	

- ※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。