

**【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”**
**2020年1月28日（火）**  
 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？    | ・ カッとなったときに待つテクニック |
| ・ アンガーマネジメントの3つの暗号 | ・ 私たちを怒らせるものの正体    |
| ・ 怒りの感情とは？         | ・ 怒りが生まれるメカニズム     |
| ・ 問題となる4つの怒り       | ・ 怒りの性質            |
| ・ 怒りは第二次感情         |                    |


**株式会社 アール&キャリア 大阪支店**

 〒541-0056 大阪市中央区久太郎町3-6-8 御堂筋ダイワビル8階  
 TEL:06-6281-9472 FAX:06-6281-9489  
 担当：古川 / 坂本

**R&Career**

メール：seminar-osaka@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： 16名
- ◆会場： アール&キャリア大阪支店 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

◆交通：大阪メトロ本町駅より徒歩2分



〒541-0056

大阪市中央区久太郎町3-6-8 御堂筋ダイワビル8階

**【お申込みフォーム】**

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



**【お問合せ】担当：古川・坂本**

 **Phone**  
06(6281)9472

 **E-mail**  
seminar-osaka@r-career.co.jp

- **対象者** 管理職、総務人事、経営者・経営幹部の方
  - ・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。

内容	日程	時間
<b>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”</b>	<b>2020年1月28日（火）</b>	15:00～17:00

**申込書送付先： FAX 06-6281-9489 担当：古川・坂本 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： - -	FAX： - -
住所	〒 -		
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 @

※お申込みが多数見込まれますので、2名以内でお申込みください。  
 ※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。  
 ※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。