



怒りに振り回されない自分になる

# アンガーマネジメント

[www.angermanagement.co.jp](http://www.angermanagement.co.jp)

「アンガーマネジメント」とは、1970年代にアメリカで始まったアンガー（イライラ、怒りの感情）をマネジメント（上手に付き合う）するための心理教育です。

アメリカではビジネスパーソン、政治家、弁護士、医師、スポーツ選手、俳優など、実に様々な人達がよりよい生活や仕事、人間関係を手に入れるために学んでいます。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変換させたりすることは、自分の中でたくさんの変化を生み、感情がさらに豊かになり、職場での問題解決や、夫婦や友人、人間関係全般、自分の周りに関係するあらゆる事に良い循環が生まれます。

しかもアンガーマネジメントは「テクニック」です。特別なスキルや才能は必要ありません。誰もが必ず「怒り」の感情をうまくコントロールできるようになります。「自分のイライラした感情をなんとかしたい」、もしくは「怒りの感情をうまく付き合って良い方向に進みたい」とお考えのあなたに、アンガーマネジメントは必ず力になるでしょう。

と き **8月20日(木)** 19:00~21:00

ところ **井原市地場産業振興センター 3階 経営研修室**

受講料 **商工会議所および法人会会員 無料 (会員外2,000円)**

講師 フェイス 代表 山田 響子 氏 (言葉と印象のプロフェッショナル)

**こんな職場、こんな方にオススメ！**

- いつも職場がイライラ（ピリピリ）している
- 人間関係を理由に退職する人が多い
- 怒りっぽい社員がいる
- 取引先とのトラブルに対応できない
- クレーマーの対応に手を焼いている
- 自分の怒りをコントロールできない

井原商工会議所 人材育成交流会(FAX62-0411、担当:佐藤) 行

## 8月20日(木)『アンガーマネジメント』受講申込書

事業所名		業種	
所在地		電話番号	
受講者氏名	①	②	

主催:井原商工会議所 人材育成交流 / (公社)井笠法人会