

後悔しないための アンガーマネジメント



ストレスの多い日常で「怒り」を感じることもあるかと思いますが、対応を誤ると、取引先を失ったり、失職してしまうかもしれません。

アンガーマネジメントは「怒らなくなる」ことではなく、怒りの感情に振り回されて後悔することがないように、怒りの感情と「上手につき合う」ことを目指しています。

本セミナーでは、自分も周囲の人も健康的により良い人生を過ごすために、アンガーマネジメントの理論とテクニックをすぐに実践に活かせる形で理解して頂くことを目的としています。

【開催日時】 2019年2月14日 木

13:30～16:30
(受付13:00～)

【場 所】 (公財)東京都中小企業振興公社 多摩支社
産業サポートスクエア・TAMA 2階 大会議室
(東京都昭島市東町3-6-1)

【対 象】 都内に事業所を有する中小企業の経営者
従業員の方など

【講 師】 一般社団法人 日本産業カウンセラー協会
シニア産業カウンセラー
臨床心理士

小倉 千尋 氏

【定 員】 30名(先着)

【お申込み】 裏面 申込書 または別記HPよりお申込みください

セミナーカリキュラム

1. アンガーマネジメントについて学ぶ
 - * アンガーマネジメントとは
 - * 怒りの感情とは
 - * 怒りのメカニズムと構造
 - * 衝動のコントロール
 - * 思考のコントロール
 - * 行動のコントロール
2. 叱り方を身につける
 - * 叱ることのプラス面とマイナス面
 - * 叱らないことのプラス面とマイナス面
 - * 叱ることは問題ではない
 - * 悪い叱り方
 - * NGワード
 - * 上手な叱り方

《主催・問合せ先》 (公財)東京都中小企業振興公社多摩支社 産業セミナー担当

TEL 042-500-3901

FAX 042-500-3915

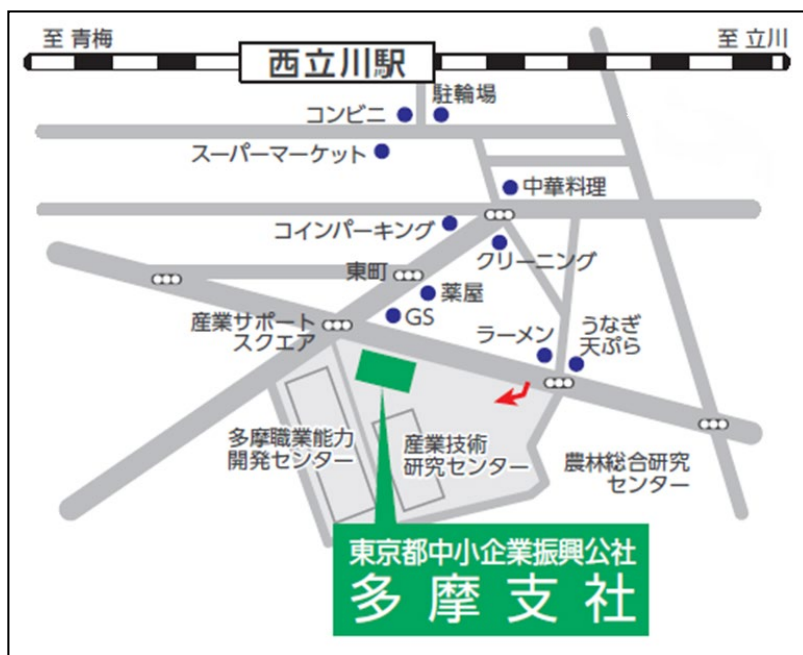
URL <http://www.tokyo-kosha.or.jp/>

参加申込書

FAX : 042-500-3915

会場案内図

JR青梅線
「西立川駅」徒歩7分



◆平成30年度 多摩支社 第3回 産業セミナー 平成31年2月14日(木) 「後悔しないためのアンガーマネジメント」

企業名	フリガナ		資本金	万円	従業員数	名
所在地	〒		業種			
参加者氏名	フリガナ	所属・役職	E-mail			
	フリガナ	所属・役職	E-mail			
	フリガナ	所属・役職	E-mail			
連絡先	TEL			FAX		

※ 必要事項をご記入の上、切り取らずA4サイズのままお送りください。尚、お申込みは当公社ホームページ

<http://www.tokyo-kosha.or.jp/topics/1812/0023.html>でも受付けています。

受付後、受講証はお出ししません。セミナー当日に直接お越しください。

問合せ先: 公益財団法人 東京都中小企業振興公社 多摩支社 産業セミナー担当
〒196-0033 東京都昭島市東町3-6-1 TEL 042-500-3901 FAX 042-500-3915

* 申込情報は当該事業の事務連絡、運営管理、組織内情報として使用いたします。個人情報「個人情報保護に関する要綱」に基づき管理しています。当要綱は、弊社ホームページより閲覧及びダウンロードすることができますので必要に応じてご参照ください。