

あなたの怒りの力をモチベーションに変える！ 「怒りのコントロール術講座」

海外で定着しつつあるアンガーマネジメントについて、その基本・体系的理解や具体策をお伝えし、怒りという負の感情を、いかにシステムチックに建設的な突破力・推進力に変換していただけるかについてのポイントをお届けさせていただきます。



とむら ともり
戸村智憲氏

日本マネジメント総合研究所合同会社 理事長
米国連邦航空局(FAA)自家用飛行機パイロット

日本の人気講師ランキング3位にランクイン（注）した、一見して難しいことをやわらかく楽しく解説し、一見して簡単に見えごしがちな物事の奥深さに切り込む講演が各地で人気の講師です。
（注：日経産業新聞「啓発に効く講演会選び」）

- ◆NHK「クローズアップ現代」TV出演・番組監修
 - ◆NHK（Eテレ）「めざまし！会社の星」専門家ゲストTV出演・番組制作協力
 - ◆テレビ朝日「そうだったのか！池上彰の学べるニュース」番組監修にてわかりやすい解説指導
- その他、雑誌連載、インタビュー記事など多数。
社会貢献出版および商業出版での各著書33冊。

アンガーマネジメントとは？

怒りを上手くコントロールし、適切な問題解決やコミュニケーションに結び付けること。

※人事労務用語辞典より

■講演内容

- ・「怒り」という負の破壊的な感情を持つのは人間の普通の反応、いかに向き合うか
- ・アンガーマネジメントの基本・体系的理解、その具体策
- ・怒りや負の感情を持った際に大切な3つの原則、また具体的対処で重要な5つの対応
- ・「怒り」や「いらだち」を建設的で内発的な「突破力」「推進力」に変える5つのポイント
- ・職場・家庭・仲間でのアンガーマネジメントによる幸せや職場づくり・キャリアづくりのコツ
- ・「怒ってもいい！」ただし、健全な感情のはけ口を見出し活用する具体的手法
- ・今日からできる実践アンガーマネジメント対策集 など

【日 時】平成30年 6月18日(月) 15:30受付開始
16:00~18:00

【会 場】佐久市民創錬センター 大会議室

【受講料】会員無料

【定 員】100名（※定員になり次第締め切ります）

【主 催】佐久商工会議所（企画／青年部研修委員会）



お申込み・お問合せ先 佐久商工会議所 FAX 0267-64-2008 TEL 0267-62-2520

＜ 受 講 申 込 書 ＞

佐久商工会議所宛 申込締切 6月13日（水） *切り取らずにFAXしてください。 平成30年 月 日

事業所名		担当者名	
連絡先	TEL	FAX	
参加者名			

※ご記入いただいた情報は、本セミナーに関するものみに利用させていただきます。また、ご本人の同意を得ずに第三者に提供することはありません。
※席に余裕がありましたら当日参加も可能です。お問い合わせください。 ※記入欄不足の場合は、コピーしてお使いください。