

アンガーマネジメント基礎講座

2018年8月15日(水) 15時00分～17時00分 (Ps SQUARE 5階)

2018年8月22日(水) 15時00分～17時00分 (Ps SQUARE 5階)

2018年8月29日(水) 15時00分～17時00分 (Ps SQUARE 5階)

講師：白井 旬 (アンガーマネジメントファシリテーター™)

【こんな状況ってありませんか?】 そんなあなたに アンガーマネジメント基礎講座 お勧めです!

- ☑ ついつい強く怒ってしまう。怒りだすと収まりがきかないことがある。
- ☑ ふとしたきっかけで、以前のことを思い出し怒ってしまうことがある。
- ☑ カチンとくることが多い。ちょっとしたことでイライラしてしまうことがある。
- ☑ 家族、部下、同僚、取引先にイライラしてしまい後悔してしまったことがある。

【アンガーマネジメント3つの暗号】 怒りの仕組みを理解してコントロールしましょう!

衝動のコントロール



(6秒ルール)

思考のコントロール



(三重丸)

行動のコントロール



(分かれ道)

【アンガーマネジメント講座 受講生の声】

- ・イライラが込み上げてきた時すぐに反応して、感情的な行動をとっていたことが分りました。
- ・怒りの仕組みが分かったことで、イライラしている方への対応も、より本質的に出来ると思います。
- ・上手な怒り方・叱り方を身に付けて、仕事でもプライベートでも活用していけたら良いと感じました。
- ・「怒りのマネジメント」が「3つの暗号」で上手に出来ると思えると人生がより良く変わっていくと感じました。

【お問合せ先】 特定非営利活動法人沖縄人財クラスタ研究会 ●●●●●●●●

Gutsインターンシップ特別企画【アンガーマネジメント基礎講座】

沖縄県雇用政策課委託事業 平成30年度おきなわ企業魅力発見事業「Gutsインターンシップ」の事前研修における <学生と社会人との交流プログラム> の一環として開催されます。

受講については、沖縄県内の大学生・専門学校生等とご一緒となりますので、予めご了承ください。

申込日 20 年 月 日

企業・団体名		
所在地	(〒)	
	TEL	FAX
申込者	部署	役職
	フリガナ 氏名	
	E-Mail	@

※各日程につき、1社最大4名まで受講可能です。総務・人事などで取りまとめて、お申込お願いいたします。

受講生氏名	フリガナ	仕事にも人生にも役立つアンガーマネジメント基礎講座
		<input type="checkbox"/> 8/15(水) <input type="checkbox"/> 8/22(水) <input type="checkbox"/> 8/29(水)
		<input type="checkbox"/> 8/15(水) <input type="checkbox"/> 8/22(水) <input type="checkbox"/> 8/29(水)
		<input type="checkbox"/> 8/15(水) <input type="checkbox"/> 8/22(水) <input type="checkbox"/> 8/29(水)
		<input type="checkbox"/> 8/15(水) <input type="checkbox"/> 8/22(水) <input type="checkbox"/> 8/29(水)



【おきなわ企業魅力発見事業 Gutsインターンシップとは・・・】

大学1～3年生、専門・短大1年生を対象としたインターシッププログラムで、平成23年度からの7年間で1,000名を超える修了生を輩出。入社3年以内の早期離職が約50%の沖縄県において、Gutsインターン修了生の3年以内の離職率は10%未満となるなど高い評価を受けている。

【お問合せ先】 特定非営利活動法人沖縄人財クラスタ研究会

TEL:098-943-7789 FAX:098-943-7785 メール: info@human-okinawa.org

FAX:098-943-7785 メール: info@human-okinawa.org までお申込みください。