

～受講料無料・要事前申込・定員20名・Gutsインターンシップ生と一緒に受講～

# 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 TM)

【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」で上手に出来ると人生がより良く変わっていくと感じました。

【お問合先】 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

# 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にありますので、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 フリガナ 氏名	役職
	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、お申込をお願いいたします。

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ン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。