

～怒りをコントロールして職場環境を向上させる～

アンガーマネジメント入門

講師

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

公認シニアファシリテーター 玉木 幸宏氏



平成29年 10月 11日 (水)

午後 6 : 30 ~ 午後 8 : 30

受講料:500円 定員:20名

会場 IPCビジネススクエア

新潟市中央区西堀通6番町866番地 NEXT 21 12F

玉木 幸宏氏 (一社)日本アンガーマネジメント協会 公認シニアファシリテーター / 株式会社ゴールデンサークル 専務取締役

1975年生まれ新潟県出身。会社員時代、人間関係や自己嫌悪などで強いストレス状態が続き、ついには自分自身がコントロールできない状態となる。そんな時にアンガーマネジメントについての新聞記事と出会い、勉強を始めるきっかけとなる。過去の自分のように、ストレスに支配される苦しみを少しでも減らし、“自分自身にOKが出せる”ための感情コントロール法を世に広めるべく、2017年に講師として独立。

主な内容

- アンガーマネジメントとは？
- 怒りの感情ってなに？
- アンガーマネジメントの3つの暗号 ほか

- 社会人の9割以上がビジネスの場で「怒り」を感じたことがあると言われており、自身の「怒り」の感情をうまくコントロールできないと、仕事にも多大な影響が出てしまいます。
- 本セミナーでは、「怒り」と上手に向き合い、イライラの感情をコントロールするトレーニング法であるアンガーマネジメントについて分かりやすく解説いたします。
- イライラの感情をうまくコントロールできない方や感情的になってしまい部下をうまく叱れない方、アンガーマネジメントを取り入れて職場環境を改善させたい経営者や管理職の方などにおすすめの内容です。この機会に是非ご参加ください。

お申し込み・お問合せ:

(公財)新潟市産業振興財団(通称:新潟IPC財団) ビジネス支援センター

〒951-8061 新潟市中央区西堀通6番町866番地 NEXT21 12階

TEL: 025(226)0550

FAX: 025(226)0555

info@niigata-ipc.or.jp



会場アクセス



IPCビジネススクエア（新潟IPC財団 ビジネス支援センター隣り）
 ※専用駐車場はありません。公共交通機関もしくは周辺駐車場をご利用ください。

定員・受講料



□定員:先着20名

□受講料:500円

FAXでのお申し込みは、下記をご記入のうえご送信ください。

FAX 025(226)0555

ホームページ(<http://niigata-ipc.or.jp/>)からのお申し込みが便利です【24時間受付】

アンガーマネジメント入門

平成29年10月11日(水)
 午後6:30~午後8:30

申込者氏名	フリガナ	会社所在地	
会社名	フリガナ	会社所在地	(〒 -)
電話	() -	FAX	() -
E-mail	※受講受付確認メールを送りますので お間違えないようにご記入ください		