

# アンガーマネジメント

より良好な職場環境づくりのために、新型コロナウイルス禍による不安やストレス、イライラなどの怒りの感情と向き合い上手にコントロールできる知識と実践を身に付けます。

【日 時】 令和 2 年 10 月 20 日 (火)  
10:00~16:00 (5 時間) ※12:00~13:00 昼休

【場 所】 メートプラザ佐賀 (大会議室)  
佐賀市兵庫北三丁目 8 番 40 号

【対 象】 中堅社員、管理職 他

【受講料】 10,000 円 (協会会員 8,000 円) ※税別

【講 師】 一般財団法人 日本アンガーマネジメント協会  
AMコンサルタント 古賀 理恵子 氏



## ＜カリキュラム＞

- ◆ **コロナウィルスとの長期戦に臨む!!** (時代の変化に対応する力、働き方の変化)
- ◆ この時代に求められるアンガーマネジメントの必要性
- ◆ アンガーマネジメントとは (怒りに関する誤解、怒るときの判断基準、問題のある怒りの傾向)
- ◆ **コロナ禍で起こる怒りの感情** (防衛感情、マイナス感情)
- ◆ 怒りの感情と付き合う (振り回されない、4 種類の言葉、怒りの境界線、優先順位)
- ◆ 不安を軽減するためのコントロール術 (自分なりの方法、「事実」と「思い込み」)

### ■ 講師：古賀 理恵子 氏

電機メーカーに入社後、情報通信部門インストラクター、営業職に従事。接客・接客研修、営業マン研修、インストラクター養成、指導者育成に携わる。

(株)Link プラスの代表取締役として独立後の現在も、AM コンサルタントの他、キャリアコンサルタント、メンタルヘルス等の相談、人材育成研修講師として活動中。

主催／佐賀県職業能力開発協会 (担当：訓練振興課 野中・益田)

〒840-0814 佐賀市成章町 1-15 TEL (0952) 24-6408 FAX (0952) 24-5479

ホームページ／<https://saga-noukai.com/main/>

E-mail／[kunren@saga-noukai.com](mailto:kunren@saga-noukai.com)