

ハラスメント対策の一つとしての

# アンガーマネジメントセミナー

～怒りに振り回されない思考術～



あなたの会社は「顧客や取引先にいかなる不快な思いをさせてはならない」といった暗黙のルールがありますよね？

にもかかわらず、守れないケースの場合、時には社員に厳しく指導をしないといけないこともあります。その時、理論的に指導されていますか？感情的ですか？

感情とは、物事に感じて起こる気持ちで、人間にとって自然な感情の一つでもある。

「怒り」の無い人はいないし、無くすことも不可能です。

職場において、怒りの感情をそのまま相手にぶつけてしまうと、パワーハラスメントと受け止められてしまう危険性があります。このセミナーでは、パワハラの原因となる「怒り」の感情をコントロールする方法を学びます。

ハラスメント対策の一つを学ぶために、ぜひご参加ください。

## 【内容】

プロローグ

職場のパワーハラスメントとは

★パワハラ度チェック

1.アンガーマネジメントとは？

- ・怒ることは悪いこと？

2.まずは知っておきたい怒りの正体

- ・本当は怒りたくないのに…

- ・私たちが怒らせるもの

3.怒りを解消するアンガーマネジメント

- ・その場での対処法

日時：令和5年2月16日（木）

13：30～15：30

場所：丹波篠山市商工会館3F

定員：20名（先着順・1事業所2名まで）

講師：中地 陽子 氏

- ・(株)アクトプランニング 代表取締役

- ・(一社)日本アンガーマネジメント協会ファシリテーター&アドバイザー



## 【講師紹介】

（株）日本エアシステムの客室乗務員を経て、1987年より（株）エール・エレガンスに接遇講師として所属。専門学校講師（秘書課・ビジネスマナー課・エアライン課）、企業研修、セミナー講師として活動。

申込・お問合せ先 丹波篠山市商工会 Tel.552-0758（担当：西村、池田）

## アンガーマネジメントセミナー 受講申込書

事業所名			担当者名：
連絡先	TEL：	FAX：	
受講者氏名			役職：
受講者氏名			役職：

※本申込書によりいただく個人情報、当事業実施のためにのみ利用させていただきます。

送付先：丹波篠山市商工会 FAX 552-2531