

1日で学べるアンガーマネジメントセミナー



パワハラ防止法は、2020年6月から施行されました。人は誰もが怒りの感情を持ち合わせています。怒りと上手に付き合うには、心理トレーニングであるアンガーマネジメントを理解し、怒りに任せた衝動的な行動をトレーニングによって防ぐことが必要です。

怒りの原因となった問題は何か？どう対処すればよいのか？解決志向で取り組める方法を習得します。さらに部下や同僚など、価値観に相違のある相手、怒りを抱いた相手にどのように伝えればよいか、効果的な表現方法を学ぶことによって周囲とのコミュニケーションを円滑にし、チーム内の生産性を上げることを目指します。



特徴

- 怒りという感情への正しい対処や適切な表現方法などを具体的な事例やワークを通して、即実践できるよう習得します。
- パワハラ防止のためにどう指導したら良いのかのポイントも掴めます。
- 講義のみではなく、参加者同士の討議を通しての気づきを得ることができます。

カリキュラム

2日間コース

第1日:9:30~17:00

■午前

- ・アンガーマネジメントとは
～アンガーマネジメントの活用とその効果
- ・怒りの感情を理解する
怒りのメカニズム
問題となる4つの怒り
- ・怒りの元になるものは何か
アンガーマネジメントは対処術と体質改善

■午後

- ・怒る、怒らないの境界線を明確にする
思考のコントロール
- ・解決志向で取り組む建設的な行動とは
行動のコントロール
- ・怒りを適切に表現する
相手の成長につながる叱り方
表現のポイントとNGワード

対象

全社・全部門の管理職、係長、チームリーダー、監督者など社内外で円滑なコミュニケーションを求められる方

会場

ライブ配信

講師

戸田久実（アドット・コミュニケーション）

参加費

46,200円（一般） / **42,900円（会員）**
*税込

日程

第1回:ライブ配信

2022年6月14日（火）

第2回:ライブ配信

2022年10月27日（木）

セミナーの日程、開始・終了時刻、カリキュラム、会場は、都合により変更することがあります。

また、諸般の事情によりセミナーの開催を中止することがありますので、予めご了承ください。

お問い合わせ

（一財）日本科学技術連盟 大阪事務所

〒530-0003

大阪市北区堂島2-4-27 JRE堂島タワー11階

☎06-6341-4627 / FAX06-6341-4615

✉ juseosaka@juse.or.jp

参加申込書

コース名			
回数(開講日)	第 回 (月 日)	開催地・方法	賛助会員No.

【参加者】

ふりがな 参加者名	記 載 欄		
	事業所名		
	部課・役職名		
	郵便番号	電話番号	
	所在地		
	事業所名		
	部課・役職名		
	郵便番号	電話番号	
	所在地		

【連絡担当者】

会社名			
事業所名			
所属部課名			
役職名			
氏名			
所在地	〒		
電話番号		FAX	
e-mail			

《 当コース内容に関する問合せ先 》 一般財団法人日本科学技術連盟 大阪事務所
〒530-0003 大阪市北区堂島 2-4-27 JRE 堂島タワー11 階
TEL:06-6341-4627 / FAX:06-6341-4615 / E-mail:juseosaka@juse.or.jp

《 集合セミナー／ライブ配信セミナーお申し込みに関するキャンセルの取扱いとお願い 》

- ① セミナーをお申込みいただきまして、止むを得ない事由により、参加者の都合が悪くなった場合には、できるだけ代理の方のご参加をお願いいたします(但し、セミナー開催途中での参加者変更は不可)。
- ② セミナーの参加をキャンセルされる場合には、セミナー受付に電話、e-mail または FAX にて事前にご連絡をお願いいたします。なお、ご連絡日より、次のキャンセル料をご負担いただきます。あらかじめご了承ください。

【キャンセル料】 ・セミナー開催日の7営業日前～1営業日前のキャンセル ー参加費の50%
・1営業日前17:00以降または事前のご連絡がなかった場合ー参加費の100%

〔注〕 宿泊や個別(班別)指導をともなう一部のセミナーについては、上記とは異なるキャンセル料を設定しておりますのでご注意ください。

《 テキスト事前送付のセミナーのキャンセルについて 》

テキストを事前送付するセミナーで、すでに開催通知、テキストがお手元に届いている場合のキャンセルについて、上記のキャンセル料が発生する場合は、テキスト費用はキャンセル料に含まれるものといたします(テキスト返却は不要です)。キャンセル料が発生しない期間のキャンセルの場合は、お手元に届いているテキストをご返送ください(送料はご負担ください)。なお、テキストに書き込み、折れ、汚れ等がある場合にはテキストの実費をご負担いただきます。

《 セミナーの振替受講について 》

お申込みいただきましたセミナーに、参加者の方が参加できず、また代理の方がいない場合は、年度内に開催される同じセミナーに、「振替受講」ができます(複数回開催セミナーのみ)。年に1度の開催セミナーには振替受講はございませんのでご注意ください。

「振替受講」は、一度目は無料ですが、二度目以降の場合には、通常の参加費に加え、**参加費の10%**を振替手数料として申し受けますので予めご了承ください(なぜなぜ分析 2 日間実践セミナーについては、一度目の振替から手数料をご負担いただきます)。

開催 2 週間前になっても催行人数に達しない場合にはセミナーを中止する場合がございます。その際、ご予約いただいた参加者の交通費・宿泊費は補償いたしかねますことをあらかじめご了承ください。

《 振替後のキャンセル 》

振替後、セミナー開講日の7営業日以降キャンセルする場合は、その時点の営業日前のキャンセル料をいただきます。また、セミナー開講日の8営業日以前にキャンセルする場合、振替時点の営業日前のキャンセル料をいただきます。

《 免責事項 》

天災地変や伝染病の流行、研修会場・輸送等の機関のサービス停止、公官庁の指示等、当財団が管理できない事由により研修内容の一部変更および中止のために生じたお客様の損害については、当財団では責任を負いかねます。

【セミナーのキャンセル、振替受講に関するお問い合わせ先】

<セミナー受付>

〒166-0003 東京都杉並区高円寺南 1-2-1 TEL:03-5378-1222 / FAX:03-5378-1227 / E-mail:regist@juse.or.jp