

秋田県内事業所 各位  
(県南エリアの皆様)

公益財団法人日本電信電話ユーザ協会  
秋田支部 支部長 佐野元彦  
(公印省略)

## 『アンガーマネジメント講座』の開催について

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素、当協会の事業運営につきましては、格別のご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

さて、近年「パワハラ」の概念が浸透し、伝え方・叱り方に難しさを感じるのお声をいただくことが多くなりました。「感情のコントロール」や「正しい叱り方」について理解し、自分の怒りの感情に適正に対処し、職場での不要な軋轢や衝突を避けストレスを緩和して、個々人から組織全体の生産性の向上につなげるイライラ・怒りのコントロールスキルを身につけるため、「アンガーマネジメント」についての講座を下記のとおり開催することといたしました。

ぜひ効果的な指導やより良い組織のコミュニケーションにお役立ていただきたく、ご案内申し上げます。  
記

1. 講座名 「アンガーマネジメント講座」
2. 内 容 アンガーマネジメントの基本的な考え方や衝動・思考・行動のコントロール方法、日々の職場における実践の仕方について学びます
3. 講 師 大高 智佳子氏（ネクステージ代表）

### 【プロフィール】

#### アンガーマネジメント協会 認定シニアファシリテーター

秋田県出身、IBC岩手放送にアナウンサーとして入社。

退職後、アナウンス業務と並行して研修講師として企業の  
人材育成に携わる。2013年 ネクステージ起業。

現在、企業研修・人材育成・コミュニケーション向上研修を  
中心に活動中。



4. 開催日時 2020年10月19日(月) 13:30~16:30 (受付:13:00~)
- ※1)新型コロナウイルス感染症の状況によっては、やむを得ず一部縮小もしくは開催方式の変更・中止とさせていただく場合もございます。
5. 開催場所 横手市市民会館 リハーサル室A (2階) (横手市南町13-1)
6. 募集定員 先着15名
7. 参加費 会員事業所は、4名まで無料 (非会員事業所は、5,000円/1名)
8. 申込締切 2020年10月1日(木)
9. 申込方法 「アンガーマネジメント講座」申込書(別紙)をFAXで送付願います。
10. その他 車で来られる場合、駐車場の確認・確保等は自己解決でお願いします。

【問い合わせ先】(公財)日本電信電話ユーザ協会 秋田支部  
TEL: 018-836-8558  
FAX: 018-831-4295  
ホームページ: <http://www.pjtua.or.jp/akita/>

(別紙)

## 『アンガーマネジメント講座』カリキュラム

時間	項目
13:30	1.「叱ること」「叱らないこと」 ・プラス面とマイナス面を考える 2.組織内コミュニケーション ・叱ることの必要性 ・伝わり方とモチベーション 3.感情をコントロールする ・衝動のコントロール ・思考のコントロール ・行動のコントロール 4.効果的な叱り方 ・悪いしかり方、上手な叱り方 5.アサーティブコミュニケーション ・お互いを尊重した自己主張と表現
16:30	6.叱り方の実践ロールプレイング ・実例からのロールプレイング 7.普段からできる叱り方トレーニング ・スモールステップとその実践

《送付先》(公財)日本電信電話ユーザ協会秋田支部  
FAX:018-831-4295

≪ FAX送信後、送信確認の連絡をお願いします。(☎018-836-8558) ≫

## 『アンガーマネジメント講座』申込書(県南エリア)

事業所名		
受講者名	氏名:	氏名:
	氏名:	氏名:
連絡担当者	氏名:	役職:
	TEL:	FAX:
	Eメール:	

※ Eメール記入の方には、ユーザ協会からのメルマガを送らせていただきます