

秋田県内事業所 各位  
(中央エリアの皆様)

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など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20日(火) 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 秋田県総合保健センター 2F 第1研修室 (秋田市千秋久保田町6-6)
  6. 募集定員 先着20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 会場駐車場は手狭のため、公共交通機関をご利用願います。  
(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.pijtua.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. <u>ハラスメントの知識</u> ・パワーハラスメントの定義と6類型
	2. <u>ハラスメントと生産性</u> ・感情のズレとは ・ハラスメント・メンタルヘルスの影響 ・立場による求めることの違い ・生産性との関連性
	3. <u>ハラスメントを生む「怒り」の感情</u> ・怒りの感情とは ・怒りの感情マネジメント
16:30	・アンガーマネジメントのテクニック 4. <u>生産性を上げるための取り組み設定</u>

《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(中央エリア)

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