

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、今年度については、ハラスメント対策としてのアンガーマネジメントと相互尊重について考え、上手に感情管理しながら相手も自分も大切にするコミュニケーション向上などのプラスの作用につなげるため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. 研修名 「組織風土醸成のための関係性向上研修」  
～ハラスメント対策としてのアンガーマネジメントと相互尊重～
2. 内 容 ハラスメント問題は、怒りの感情と密接な関係があります。上手に感情管理しながら相手も自分の大切にするコミュニケーション手法等について学びます。
3. 講 師 大高 智佳子氏 (ネクステージ代表)

#### 【プロフィール】

(一社)日本アンガーマネジメント協会認定ファシリテーター  
秋田県出身、元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、ダイバーシティ・ハラスメント対策・組織内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 2022年10月19日(水) 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きます。
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 2022年10月6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.pjtua.or.jp/akita/>

(別紙)

## 「組織風土醸成のための関係性向上研修」カリキュラム

時間	項目
13:30	1. <u>怒りとは何か</u> <ul style="list-style-type: none"><li>・感情表現の一つ</li><li>・怒りのリスク 周囲との関係を考える</li><li>・怒りと上手く付き合うコントロール方法～アンガーマネジメント</li><li>・怒りをコントロールするメリット～ストレス軽減・人間関係良好</li><li>・怒りとハラスメントの関係</li></ul>
16:30	2. <u>アンガーマネジメントの実践～怒りとセルフコントロール</u> <ul style="list-style-type: none"><li>・怒りの原因を考える</li><li>・怒りの傾向 自身の思考タイプと行動パターンを把握する</li><li>・自身の怒りのタイプを理解する</li></ul>
	3. <u>ハラスメント対策としての自他尊重のコミュニケーション</u> <ul style="list-style-type: none"><li>・アサーティブ・コミュニケーションとは</li><li>・ウサーティブであるメリット</li><li>・自分も尊重した伝え方の実践</li></ul>
	4. <u>「ワーク」自分と職場のメンバーのタイプを考える</u> <ul style="list-style-type: none"><li>・コミュニケーションスタイルの理解</li><li>・積極的傾聴(アクティブリスニング)</li></ul>

《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