

# アンガーマネジメント研修 ～初めて学ぶ方

主催：(公財)日本電信電話ユーザ協会 武蔵野中央・多摩中央・西東京 地区協会

アンガーマネジメントは、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。「怒らないこと」を目的にするのではなく、怒りの感情と上手に付き合い、「怒る必要」が「ある」ことと「ない」ことの線引きをすることが大切です。本研修では体験型ワークやグループ討議を通じてアンガーマネジメントの基礎を学ぶことにより職場での活用を目指します。チームワークと生産性をアップさせるために、アンガーマネジメントを取り入れてみてはいかがでしょうか。

【開催日時】	令和 元年 12月 3日(火) 13:30～16:30 (受付 13:15より)
【会場】	たましんRISURU ホール <立川市市民会館> 5階 第6,7会議室 立川市錦町3-3-20 (JR立川駅 南口 徒歩13分 / JR西国立駅 徒歩7分)
【講師】	臼井 奈美氏 (株式会社マナフィス)
【講座内容】	1. アンガーマネジメントとは <怒りで後悔しないこと> 2. 怒りに対する対処法 <3つの暗号> 3. 「怒る・怒らない」の境界線 <怒ると決めたら上手に怒る>
【募集人員】	25名 ※ 最低人数に満たない場合は中止する場合があります。
【受講料】	4,400円(税込)/人 【会員事業所 3,300円(税込)/人】 ----- 受講料は事前振込です。 11月29日(金)までに以下、口座にお振込をお願い致します。 ■ 振込口座：みずほ銀行 府中支店 (普通) 1411973 ■ 口座名義：武蔵野中央地区協会 (ムサシノチュウオウチクキョウカイ) ※大変申し訳ございませんが、お振込手数料はご負担方よろしくお願い致します。 ※領収書は銀行の「ご利用明細票」をもって代えさせていただきます。
【お申込】	ユーザ協会 東京支部 の ホームページ からお申込みください。 HP: <a href="https://www.pi.jtua.or.jp/tokyo/">https://www.pi.jtua.or.jp/tokyo/</a> <input type="button" value="検索"/> <u>ユーザ協会 東京</u> メール、Fax でもお申込みいただけます。 メール: <a href="mailto:utnishi@jtua.or.jp">utnishi@jtua.or.jp</a>
【問合せ先】	(公財)日本電信電話ユーザ協会 事務局：阿部・武井・土屋 ☎：03-3740-9401



## アンガーマネジメント研修参加申込書

Fax : 03-3740-9403

ユーザ協会 多摩3地区協会 事務局 宛

貴事業所名： \_\_\_\_\_

連絡責任者： \_\_\_\_\_

電話番号： \_\_\_\_\_

メールアドレス  
または Fax： \_\_\_\_\_

参加者氏名	
1	
2	
3	
4	

プライバシーポリシー (プライバシーに関する公益財団法人日本電信電話ユーザ協会の確約) 公益財団法人日本電信電話ユーザ協会は、常日頃より関係者の情報を厳正に管理し、プライバシー保護に努めています。ユーザ協会は、関係者様の個人情報は当協会の定款に基づく事業目的以外には使用いたしません。