

## アンガーマネジメント研修〈オンライン講座〉のご案内

日頃より、ユーザ協会の事業にご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。  
さて、社会生活の中では、価値観の相違から起こるストレス・イライラを感じることも少なくないと思います。  
そこで、「怒り」の感情をコントロールし、「怒り」の感情と上手に付き合う方法を身に付け、「怒り」によるストレスから解放され、部下-上司、お客様-担当者の良好な関係を築くための「アンガーマネジメント研修」をオンライン（ZOOM）で開催いたします。皆様のご参加をお待ちしております。

- 【対象】 「怒り」の感情を理解し、コントロールするためのトレーニング方法を身に着けたい方 等
- 【研修内容】
1. 怒りとは？ (1) 怒ることのメリット・デメリット (2) 怒ったことを覚えていますか？
  2. アンガーマネジメントとは？ (1) 問題となる4つの怒り (2) 自己診断してみよう (3) 私たちを怒らせるものの正体 (4) 怒りが生まれるメカニズム
  3. アンガーマネジメントの3つのコントロール (1) 衝動のコントロール (2) 思考のコントロール (3) 行動のコントロール
  4. 怒らない伝え方 (叱り方) (1) 悪い叱り方、(2) 上手な叱り方

【開催日時】	2021年10月21日(木) 13:30~16:30 (入室13:15~) (※ログインは13:00から可能)
【開催方法】	WEB会議システム「ZOOM」を使用 ・受講にはネットワークに接続したパソコン、もしくはスマホ・タブレットが必要です。 ※パソコンの場合、webカメラ・マイク・スピーカー（内臓型ならok）も必要です。 ※スマホ・タブレットの場合、事前にご自身でアプリ（アプリ名：ZOOM Cloud Meetings）のインストールが必要です。 ※いずれのデバイスでも、ネットワーク環境の安定した場所からご参加願います。 ・ログイン用URL等を連絡責任者様と各参加者宛に10月18日(月)までに送付させていただきますので、研修日前に、必ず到着確認をお願い致します。 なお、ログイン用URLへの入室は、各参加者のみとさせていただきますので、連絡責任者様も入室を希望される場合には、参加者としてお申込下さい。 ・その他受講時の留意点は、別途申込受付時にご案内致します。
【募集人員】	20名 ※ 定員になり次第締め切らせていただきます。
【受講料】	会員の方は所属地区に関係なく3,300円/名（一般4,400円/名）(税込)
【講師】	白井 裕美 先生（B-コミュニケーション株式会社）
【支払方法】	恐れ入りますが、10月14日(木)までに次の口座へお振込み願います。 みずほ銀行 品川駅前支店 普通 0561489 ザイニホンデンシンデンワユーザキョウカイ トウキョウシブ ※お振込みの際は、振込人名の先頭に受講日を入力ください。(例：1021 会社名) ※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。
【その他】	(1) 定員に満たない場合、または、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、講座を中止する場合がありますので、予めご了承いただきますようお願い致します。 (2) 本講座の録音・録画は禁止とさせていただきます。 (3) 1度の申し込みで2名まで登録できますが、3名以上を希望される場合は複数回の申し込みをお願いします。

●申込方法：必要事項を記入の上、10月14日(木)までに Webからお申込み願います。

HP：ユーザ協会東京支部 <https://www.pi.jtua.or.jp/tokyo/>⇒ イベント情報 ⇒ 研修・セミナーへ

申込：こちら⇒<https://business.form-mailer.jp/fms/87679f98150995>

●【問合せ先】(公財) 日本電信電話ユーザ協会 新宿・池袋地区協会 事務局：吉野 03-3740-9401

《当日の連絡先》新宿・池袋地区協会 事務局携帯 090-8855-5997

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、使用致しません。