

# アンガーマネジメント研修〈オンライン講座〉のご案内

(公財)日本電信電話ユーザ協会 東京支部

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ることにより、「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

【到達目標】 1.世代間の価値観の相違から起こるストレス・イライラを解決するヒントを得られる  
2.怒りをコントロールすることを通して不安やストレスといった他のネガティブな感情をコントロールできる下地を作る  
3.効果的な怒りの伝え方、コミュニケーションの方法を理解できるようになり、ハラスメントの防止に役立つ

【研修内容】 1.怒りとは？ (1) 怒ったことを覚えていますか？ (2) 怒ることのメリット・デメリット  
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) 私たちを怒らせるものの正体 (3) 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 等

【開催日時】	2022年12月9日(金) 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 <ul style="list-style-type: none"> <li>受講にはネットワークに接続したパソコン、もしくは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。 ※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。</li> <li>※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。</li> <li>ログイン用URL等を連絡責任者様と各参加者宛に12月5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。</li> <li>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。</li> </ul>
【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、12月2日(金)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:1209 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。 ※当日キャンセルの場合は受講料の返金は致しかねますのでご注意ください。
【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、11月30日(水)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/db57cc56185236](https://business.form-mailer.jp/fms/db57cc56185236)

●【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

《当日の連絡先》新宿・池袋地区協会 事務局: 吉野 03-6275-0831

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。