

～人間関係でイライラしないために～

職場でできる アンガーマネジメント

アンガーマネジメントは誰もがもつイライラ、怒りの感情と上手に付き合う方法です。

アンガーマネジメントを身に付けることで、家庭や職場など人と人の感情が触れ合う場所で、効果が発揮されることが期待できます。



今年度最後の
受講チャンス!

企業向けセミナー 参加無料 先着16社

二戸地域内の企業・事業所及び創業希望者対象

2月14日(金)

*申込み締切 2月12日

二戸市勤労者総合福祉センター

(ワークインにのへ) 2階 研修室 13:30~16:30

1. 家庭・職場の理想のコミュニケーションについて考える
2. アンガーマネジメントの基本を理解する
3. カードゲームを使って楽しくアンガーマネジメントを学ぶ
4. アンガーマネジメントの3つのコントロール方法
5. ハラスメント防止に繋がる上手な叱り方を学ぶ



カードゲームを使って
楽しく学びましょう

怒りをコントロール出来ないと・・・

- ・本人や周りの心的ストレスが溜まる。
- ・職場環境や人間関係が悪化する。
- ・コミュニケーションがスムーズにいかず、生産性が低下する。

良好な人間関係作りと、組織の活性化を目指す

「職場や日常でこんなことはありませんか？」

例えば

介護の現場で

- ・認知症のある方が何度も何度も同じことを聞いてくるので、ついイラっとしてしまう。
- ・忙しいときに介助が必要な方が立ち上がろうとして「ちょっと待って!」と強い口調になる。

日常で

- ・急いでいるときに、思わぬ渋滞に巻き込まれてイライラする。
- ・腹が立って、感情にまかせて人にキツイことを言ってしまう。
- ・職場で同じ質問を繰り返す人に「何回も言ったよね!」とキツク言ってしまう。

などなど

講師

第一印象研究所 代表
日本アンガーマネジメント協会
アンガーマネジメントコンサルタント

すぎうらながこ

杉浦永子氏



「家庭と職場を笑顔3割増しに」をモットーに!

講師歴15年以上 / 企業実績700社以上 / 総受講者5万人以上

元客室乗務員、秋田県出身、仙台在住。2006年から企業研修・マナー&コミュニケーション講師を務める。

民間企業、官公庁、医療、教育の研修や講演の講師の仕事を経験し企業研修実績は700社を超える。2015年にはアンガーマネジメントコンサルタントの資格を取得。セミナー・研修の総受講者数は50,000人以上。サービス業やショールームなど現場の接客指導も得意とする。研修は楽しく、分かりやすく、実践に繋がると好評を得ている。

本セミナーで、怒りの感情をコントロールすることを学び、前向き、ポジティブな気持ちに変えていきましょう。

主催

お申込み・お問合せ



二戸地域雇用創造協議会

(二戸市石切所字荷渡6-3 二戸地区合同庁舎1階)

TEL:0195-43-4250 / FAX:0195-43-4251 / <https://ninohe-koyou.com>



～ 人間関係でイライラしないために～ 職場でできるアンガーマネジメント

開催日時：2025年 2月14日(金) 13:30～16:30

申込み締切 2025年 2月12日(水)

下記記入欄のすべての欄にご記入いただき、FAXまたは郵送でご提出いただくか、直接ご持参ください。

- ※お電話でお申し込みの場合は TEL:0195-43-4250 までご連絡ください。
- ※スマートフォン、PCをお持ちの方はホームページ上でも申し込みができます。
<https://ninohe-koyou.com> へアクセス、または「二戸地域雇用創造協議会」で検索ください。
 スマートフォンの場合は右記QRの読み取りでもアクセス可能です。



FAX 0195-43-4251

事務所 〒028-6103
岩手県二戸市石切所字荷渡6-3
二戸地区合同庁舎1階

申込日： 年 月 日

お申込みの際はこちらに記入をお願いします。

(ふりがな) 事業所名	-----			(ふりがな) 担当者名	-----
事業所 住所	〒				TEL
					FAX
受講者	(ふりがな) 氏名	-----	男・女	現在の状況 ※該当する番号 を○で囲んで ください	1. 在職中(事業主) 2. 在職中(従業員等) 3. 在職中(創業希望) 4. 無職(創業希望) 5. その他()
	生年月日	昭和 平成	年 月 日		
受講者	(ふりがな) 氏名	-----	男・女	現在の状況 ※該当する番号 を○で囲んで ください	1. 在職中(事業主) 2. 在職中(従業員等) 3. 在職中(創業希望) 4. 無職(創業希望) 5. その他()
	生年月日	昭和 平成	年 月 日		
確認事項 ※了承します	<input type="checkbox"/> <p>◎下記の内容をご確認の上、左の□にチェックをお願いいたします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ご記入いただいた個人情報(ふりがな、事業所名、住所、氏名、生年月日)は二戸地域雇用創造協議会が責任をもって管理し、本セミナーに関する連絡、本セミナー受講者の分析、当協議会主催の関連セミナーの情報提供、厚生労働省への報告のみの使用とし、それ以外の目的では使用しません。 本セミナーは厚生労働省の委託事業として実施しているものです。セミナーを受講された皆様には、厚生労働省への報告のため、アンケートや調査へのご協力をお願いします。 				



二戸市勤労者総合福祉センター

- ◇ 住所：二戸市石切所荷渡22-16
- ◇ アクセス
 - ・ IGRいわて銀河鉄道 …… 二戸駅から徒歩18分
 - ・ バス …………… 二戸合同庁舎前バス停から徒歩1分
 - ・ 車 …………… 二戸駅から車で3分

主催

お申込み・お問合せ



二戸地域雇用創造協議会 (二戸市石切所字荷渡6-3 二戸地区合同庁舎1階)

TEL:0195-43-4250 / FAX:0195-43-4251 / <https://ninohe-koyou.com>