

# 怒りとイライラをコントロールする技術 ～アンガーマネジメントスキル～

「イライラしない、怒りのコントロール」で、明るい職場と人間関係をつくります!

アンガーマネジメントで、振り回されない自分になりコミュニケーション力を向上させる方法をお伝えします。

講師：coco-emi 代表 小林 洋子 (日本アンガーマネジメント協会公認 アンガーマネジメントファシリテーター)



## 「アンガーマネジメント」とは？



「怒りをマネジメントして(上手に付き合っ)て)怒りの連鎖を断ち切る」科学的技術です。

アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで始まったアンガー(イライラ、怒りの感情)をマネジメント(上手に付き合う)ための心理教育です。ビジネスパーソンをはじめ、政治家、弁護士、医師、スポーツ選手、俳優など職業にとらわれず、実に様々な人達がよりよい生活や仕事、人間関係を手に入れる為に技術を取得し、「アンガーマネジメント」をしています。



- 怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らないようになることが大切です。怒ってはいけないということではありません。
- 怒るものと怒らないものを区分け・仕分けする技術が身につく、人間関係を円滑にし、日々を穏やかに過ごすことができるようになります。

### このような「怒り」の経験はありませんか？

- ※ 何であんなにも怒ってしまったのだろう…
- ※ やるべき事があるのに、イライラして全然集中できない…
- ※ 自分がイライラして、周りとの人間関係が上手くいかない…

### 主な研修内容

1. アンガーマネジメントとは？
2. 怒りの感情とは何か？
3. 問題となる4つの怒り
4. 怒りは二次感情
5. 怒りのコントロール法
6. 怒りの性質

### 研修について

- ◆ 開催日 平成27年12月17日(木)  
受付14:00～ 研修14:30～16:30
- ◆ 場 所 海峡メッセ下関 804会議室  
(下関市豊前田町3丁目3-1 TEL 083-231-5600)
- ◆ 定 員 50名 ◆ 受講料 無 料
- ◆ 対 象 若手経営者、後継者、経営幹部等
- ◆ 申込み 裏面のお申し込み書にご記入の上、12月4日(金)までにお申し込み下さい。

### プロフィール



小林 洋子 Yoko Kobayashi

coco-emi 代表 / 日本アンガーマネジメント協会公認 アンガーマネジメントファシリテーター  
大分県出身。

元テレビ大分アナウンサー。在局中は、ニュース番組、情報番組のキャスター、ドキュメンタリー番組のナレーションなどを担当。

2006年、フリーアナウンサーとなり、山口市広報番組やCM出演、各種イベント司会などを務める。また、アンガーマネジメントとコミュニケーション、話し方を中心に研修を行う。その他、子供に感情教育をする専門家の育成にも力を注ぐ。

### 【お申込先・お問い合わせ】

山口県中小企業団体中央会 (担当：小倉・花田)

〒753-0074 山口市中央4-5-16 山口県商工会館6F TEL 083-922-2606

FAX 083-925-1860