

# 「アンガーマネジメント研修」のご案内

怒りなどのネガティブな感情(アンガー)を、管理(マネジメント)するための方法です！

怒りなどのネガティブな感情はストレスの原因にもなり、こうした感情はご本人にとっても、また周囲の人にとっても好ましくはありません。

アメリカでは、大企業がこのアンガーマネジメントを社員研修として取り入れていて、スポーツ選手や政治家まで幅広い人々が学んでいます。

アンガーマネジメントへの注目は日本でも高まっていて、企業が社員のストレスマネジメントとして取り入れたりしています。

千葉支部では今年度、新たに本研修を実施いたします。多数の参加をお待ちしております。

- 【日 時】 平成29年**9月13**日(水) 13時00分～17時00分  
【会 場】 I.A.ビル 伊勢幕張 (旧NTT幕張ビル) 千葉市美浜区中瀬1-6 受付:2階ロビー -  
【特 徴】 自分の怒りの感情に適正に対処し、職場等での不要な衝突を避けストレスを緩和する方法を学ぶ  
【研修概要】
  - ・怒り(イライラ)の感情をコントロールして仕事を効果的に進める
  - ・怒り(イライラ)と上手に付き合い快適な生活を送る
  - ・怒り(イライラ)をコントロールして快適な人間関係を作る  
【定 員】 先着**36**名限定(1事業所3名様まで)  
※3名を超える受講を希望の場合は、受付状況(空き)に応じて対応いたします  
【対象者】 職場のリーダークラスの方にお勧めです  
【申込み切】 平成29年9月6日(水)※定員になり次第締め切ります  
【参加費用】 8,640円(税込) / お一人様(ただし、会員様は無料)  
※受講料の支払方法については、後日事務局より連絡いたします  
【交通手段】 公共の交通機関か、最寄の有料駐車場をご利用願います

----- セミナー受講申込書 -----

お申し込み先：ユーザ協会事務局 FAX 03-5820-2078

## ◆HPからお申し込み

◆e-mailでもお申し込みできます

こちら

検索 ユーザ協会千葉

[http://www.chiba-user.com/m\\_form/index.html](http://www.chiba-user.com/m_form/index.html)

⇒ [u-kyo.chiba@jtua.or.jp](mailto:u-kyo.chiba@jtua.or.jp)



事業所名 \_\_\_\_\_  会員  非会員 (どちらか✓)

連絡責任者 \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

| 受講月日                    | 受講者名 | 性別  |
|-------------------------|------|-----|
| 9月13日(水)<br>13:00~17:00 |      | 男・女 |
|                         |      | 男・女 |
|                         |      | 男・女 |

※本申込書にご記入いただいた個人情報につきましては、研修開催に係る受講者の確認、受講者名簿の作成、出欠確認及び開催に関する連絡の目的にのみ使用いたします。

- 申込受領確認・・・申込受領後、へお申込み確認を返信させていただきます。  
なお、連絡がない場合は、お手数ですが事務局へご確認をいただきますようお願いいたします。

----- 【FAX申込受領連絡表】 ----- 8H

【事務局記入欄】

連絡責任者 \_\_\_\_\_ 様

月 \_\_\_\_\_ 日 お申込み承りました。

【お問合せ先等】

(公財)日本電信電話ユーザ協会 関東事業推進部

TEL 03-5820-2077 (祝祭日を除く平日 9:00~17:00)