



講師

いたみ えりな

伊丹 恵理奈 氏

伊丹恵理奈社労士事務所 代表
 (一社)日本アンガーマネジメント協会 認定
 アンガーマネジメントコンサルタント
 アンガーマネジメント叱り方トレーナー

【プロフィール】

愛媛県生まれ。大学卒業後、南海放送にアナウンサーとして入社。その後、KSB瀬戸内海放送では「KSBスーパー」チャンネルのメインキャスターや、山陽放送では「イブニングDONDON」のMCなど、12年間ニュースやスポーツ番組の伝え手として活動する。出産を経て、社会保険労務士の資格を取得し、岡山市で社労士事務所を開設。社労士業務を行う一方、アンガーマネジメント、レジリエンス等のセミナー・研修やジョブカードを活用したキャリアコンサルティングなどで活躍している。大学の非常勤講師や厚労省事業の育児・介護プランナーも務める。

- ◎日 時 平成30年 11月7日(水) 13:30~15:30
- ◎会 場 新見商工会議所 3階研修室
- ◎対 象 全対象向け
- ◎定 員 30名(先着順)
- ◎受講料 無料
- ◎お申込み 下記申込書に必要事項をご記入の上、**FAX**にてお申し込み下さい。
- ◎申込締切 10月26日(金)
- ◎お問合せ 新見商工会議所 指導課 TEL:72-2139 FAX:72-0347

いま、話題の アンガーマネジメント

～ 怒り・イライラ、感情のコントロール術とは…～

「あ～、イライラする!」「ムカッ!」は誰にでもある自然な感情です。しかし、その感情に振り回されると職場の雰囲気が悪化し、生産性低下やメンタル不全、パワハラまがいの怒りの面で問題になりかねません。そこで本セミナーでは、怒りにフタをするのではなく、怒りの感情をきちんと理解し、正しく表現していくことや怒りの対処法を学びます。怒りと上手に付き合っていく考え方やテクニックを習得して、怒りをポジティブなものに変えて仕事をやりやすくしませんか? 自分の周りに良い循環が生まれ、穏やかな毎日を手に入れましょう! 元アナウンサーがわかりやすく解説致します。是非、ご参加下さい。

★アンガーマネジメントは、1970年代にアメリカで開発された**“怒りと上手に付き合う”**ための心理テクニックです。
 学校の教育プログラム、医療関係者、公務員、経営者、管理者、会社員、教育関係者、スポーツ指導者、接客業、介護、子育て中の方等々で注目されている人気セミナーです。

特にこんな方、こんな職場におススメです!

- 自分の怒りをコントロールできない…
- パワハラを恐れて部下を叱れない…
- 職場にどうしようもなく頭にくる上司や同僚、部下がいる…
- 相手に上手に怒りを伝える方法を知りたい…
- 他人よりも大切な家族に怒りをぶつけてしまう…
- 感情的に叱ってしまう…
- 周りに怒りっぽい人がいて、困っている…
- 怒りを受けやすい職業の方 など

11月7日(水)開催「いま、話題のアンガーマネジメント」受講申込書

新見商工会議所 指導課 行(FAX:72-0347)

※切らずにA4のままFAXして下さい。

事業所名	No.	受講者氏名(フリガナ)	性別
所在地	1		
TEL	FAX	2	
業種	3		

※ご記入頂いた情報は、会議所、法人会からの各種連絡、情報提供のために利用することがありますのでご了承ください。