

怒りのメカニズムを知って 明るく楽しい職場作り

《アンガーマネジメント講座のご案内》





アンガーマネジメントとは？



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。
人々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。

- 人間関係でトラブルにならないように
- 子育てで不必要にイライラしないために
- 職場でイライラせずに効率的に仕事をするために
- 学校で子どもたちの情操教育の一環として
- 弁護士、医師などのストレスの高い仕事の人はストレス対策として
- 経営者は、怒りにまかせた行動で信頼を失わないため、部下のマネジメントのため
- スポーツ選手は、試合中に頭を冷静に保ち、最高のパフォーマンスを発揮するため
- 政治家は、怒りで失態をおかしたり、醜態をさらさないため

☆上に挙げた例では、ごく一部にすぎません。怒りの原因というものは人により様々です。

こんな思いを経験したことはないでしょうか・・・??

- 何で部下にあんなにも怒ってしまったんだろう？カチンときて言ってしまったけど、言い過ぎたかな、
- 上司に理不尽な怒り方をされてしまう。イライラするし、もう嫌だな
- やるべき事があるのに、イライラが止まらなくて全然集中出来ない
- 別に怒らなくても良かったのに、なんであのときイライラしてあんな事言っちゃったんだろう？
- 怒りがコントロールの仕方が分からず、もう疲れちゃったな、
- 周りとの人間関係がどうも上手くいかない。自分がイライラしちゃって、きっとそれがコミュニケーションにも出てくるかもしれないなあ、

多くの方が、怒りの感情で悩み、苦しんでいます・・・。

怒っているのは分かるけれど・・・

本当の根本にある自分の怒りの原因、問題はなんなんだろう？



怒りの根本には、実は様々な感情が隠されています。その感情がなんなのか？自分の怒りが起こる原因は一体どこからなんだろう？

アンガーマネジメントを学ぶ事によって、自分自身の怒りを理解し、コントロールしたり、癒したり、ポジティブなものへ変換させたり、自分の中でたくさんの変化が生まれ、感情がさらに豊かになり、職場での問題解決や、夫婦や友人、人間関係全般、自分の周りに関係するあらゆる物事に良い循環が生まれます。

「自分のイライラした感情をなんとかしたい」または、「怒りの感情とうまく付き合って良い方向に物事をもっていきたい」とお考えのあなたに、アンガーマネジメントは必ずお力になれます。

怒りに対する概念や技術を学ぶ事により、人生が変わります！

部下や上司との関係がよくなり、仕事の効率が上がります！

プライベートでも人間関係が変わります！

自分の事をもっと理解出来るようになり、さらに自分が大好きになります！

アンガーマネジメント研修の目的と効果

- ◆ 明るく健全な職場環境作り
- ◆ 職員の定着率アップ
- ◆ パワハラ等による職場内のトラブル防止効果
- ◆ チームワークの向上と強化
- ◆ 職場のコミュニケーション向上
- ◆ 利用者様へのサービス力アップ
- ◆ 他人からの理不尽な怒りに対応できる
- ◆ いじめの減少や人間関係向上
- ◆ 怒りの感情を理解し、冷静に向き合える
- ◆ 部下の指導や叱り方が向上する

~~~~~ お客様の声 ~~~~~

平成24年12月11日 14時～17時 全スタッフ対象
に実施(出席者28名)

研修ではまず、怒りとは何かということから、各個人の怒りの種類を知りました。それに対して、怒りをコントロールするためのテクニックを具体的に教えていただき、怒りをスケールで表すこと、実地研修で他のスタッフの怒りも知ることができ、怒りの捉え方の違いを実感しました。

また、なぜ各人で怒りの価値観が違うのかということも、実際に書き出してみることで初めて知ることができました。

企業研修ですので、上司と部下との間での「叱る」ということでの怒りを通して、良い叱り方・悪い叱り方のテクニックも説明していただきました。

座学ですが、たくさんのエクササイズが盛り込まれ、スタッフも積極的に研修に参加することができました。研修を受けて間もなく1年が経過します。スタッフを見ていると、患者様への難しいクレーム対応があっても、落ち着いて接することができるようになり、業務中に自分の感情をむき出しにすることが減ってきたように感じます。また、スタッフ間でも、相手を理解するうえでの価値観の違いが理解できるようになり、受け止め方がマイルドになりました。家庭での感情も職場に引きずって出勤する方が減り、朝礼から笑顔が増えました。医療機関は、個人の価値観で患者様に 대응することが多いですが、アンガーマネジメントを知ること、スタッフ間の価値観も共有でき、職場のルール作りにも反映できました。

Q 受講者様の感想・また受講後の変化はどのようなものがあつたでしょうか？

怒りの仕組みを知ることは、ビジネスの現場だけではなく、夫婦や子供などの家庭におけるコミュニケーションにも良い変化が起きそうだとの声が多く寄せられました。

アンガーマネジメントの研修を受講したことで、例えば「相手がイライラしているとき」や、「自分がイライラしはじめたなぁと感じたとき」に、すぐに感情を表出させるのではなく、ふと立ち止まることが出来るようになったとの感想もありました。「なぜ、イライラしているんだろう？その奥底にあるものは？1次感情は何？」と考えることで、自分自身の心のストレスが軽減されるようです。

そしてやはり、好評だったのは、「怒りのタイプ診断」です。自分の怒りのタイプ(怒りの強度、持続性、頻度、耐性など)、何に対して怒りの感情を抱くのか、その原因(道徳心、自尊心、利己心など)を客観的に知るプログラムは、大いに盛り上がり、様々な気づきを受講者に与えるきっかけとなりました。



定期開催研修日程・料金表

<講座開催日程>

開催場所: グリーンストック株式会社

講座名	日程	時間	料金
アンガーマネジメント入門講座	毎月 第1金曜日	10:00~11:30	3,000円(税別)/人
感情のコントロールと言葉の伝え方 講座	毎月 第2金曜日	10:00~13:45 (昼食休憩45分あり)	6,000円(税別)/人
アンガーマネジメント診断講座	毎月 第3金曜日	10:00~15:45 (昼食休憩45分あり)	25,000円(税別)/人

・180分コースと診断講座につきましては昼食休憩を設けてあります。
※開催日程は変更する場合がございます。事前にお問合せ下さい。

<無料講座開催日程>

開催場所: グリーンストック株式会社

講座名	日程	時間	料金
子育てママさん向け 無料講座	毎月 第3水曜日	10:00~11:00	無料

子育て中のお母さんのための無料講座です。アンガーマネジメントを学び、穏やかに、健やかに子育てをしていた
だきたいとの講師の願いも込め、無料講座で子育てママさんを応援します!!

※開催日程は変更する場合がございます。事前にお問合せ下さい。

<定期講座 お申込み方法>

- ①別添の申込用紙に必要事項を記入のうえ、FAXまたはメールにてお申込み。
- ②弊社よりFAXまたはメール受付のご連絡。
- ③下記振込先に受講料をお振込み。
- ④弊社にてお振込み確認後、受講確定のご連絡。

※受講当日は、講座開始15分前までに受付をお願い致します。



<お問い合わせ先>

~働く人の幸せづくりカンパニー~

グリーンストック株式会社

〒514-0027 三重県津市大門4番3号 岡半ビル

TEL:059(253)7834 FAX:059(253)7835

アンガーマネジメント企業研修 料金表

・お客様の会社またはご指定場所にご訪問して研修開催させていただきます。
※別途、講師交通費が必要となります。

講座名	内容	時間	料金(税別)
アンガーマネジメント入門編	アンガーマネジメントとは？ アンガーマネジメントの3つの暗号 怒りの感情って何？ 怒ってはダメなのか？ 問題となる4つの怒り 怒りは第二次感情 カッとなったときに待つテクニック 私たちが怒らせるものの正体 怒りの性質 etc	90分	60,000円
感情のコントロールと言葉の伝え方講座	アンガーマネジメントを学ぶ事で感情のコントロール方法を理解し、より相手に伝わる言葉の伝え方を詳しく学ぶ事のできる講座となります。 ワークを中心に進めていきます。	180分	120,000円
アンガーマネジメント診断講座	ご自身の怒りの特徴・怒りの種・怒りの強さや多さ・自身の物事の見方・考え方の傾向(自身の持つ価値観・信念)の分析をもとに、怒りと上手につき合う方法・あるいは、怒りを上手くコントロールする方法について考えを深める講座です。 5時間講座を受けていただくと、診断ツールを使用することが可能です。	5時間	25,000円/人

研修の流れについて

1 お問い合わせ	FAXもしくは電話にてお申込みください。施設様名・ご担当者様名とご連絡先、ご希望日時と時間帯などご記載の上送信してください。
2 ヒアリング	弊社より、折り返しご連絡させていただきます。 その折り、より詳しい講座内容のご案内、御社のご要望をお伺い致します。 日程の調整もさせていただきます。
3 企業訪問	必要に応じて、御社にスタッフが訪問させていただき、より詳細なニーズをお伺いさせていただきます。
4 ご確認	研修近くなりましたら、当日ご用意いただくもの、資料の送信など最終確認を行います。



研修当日

※研修当日はリラックスした服装での受講が望ましいです。
※研修当日は受講開始15分前までには受講者全員の方が集合完了して頂きますようお願い致します。

注目を集めるアンガーマネジメント!!

各種メディアで多数紹介され、スポーツ選手からビジネスパーソンまで幅広く支持されています。

◎TV

「ワールドビジネスサテライト」「バイキング」「スーパーJチャンネル」「ホンマでっか!?TV」「あさイチ」「王様のブランチ」「大!天才てれびくん」「ごごいち! ニュースキャッチ」他多数

◎雑誌

「PRESIDENT」「anan」「日経ビジネス」「看護展望」「ゴルフダイジェスト」「週刊新潮」「婦人公論」「月刊ナースマネージャー」「MORE」他多数

◎ラジオ・新聞

「東京FM」「J-WAVE」「ハピモニ母子手帳」「生島ヒロシのおはよう一直線」「日経新聞」「朝日新聞」「読売新聞」「毎日新聞」「共同通信」他多数

講師プロフィール

小・中・高・短大とバレーボールで全国大会や春高・国体出場経験あり。

現在、3人娘の子育て中!!

パワフルに毎日をご過ごしております!

子育て中の様々な怒りやイライラの経験から、アンガーマネジメントに出会い、子育てや、普段の生活だけではなく、職場環境や人間関係にアンガーマネジメントはとても役立つことを肌で感じ、イライラしない毎日を、一人でも多くの方にお伝えしていきたいと考えております!!



<お問い合わせ先>

~働く人の幸せづくりカンパニー~

グリーントック株式会社

〒514-0027三重県津市大門4番3号岡半ビル

TEL:059(253)7834 FAX:059(253)7835



下記事項をご記入いただき、FAXにてお申込みください。

<FAX送信先>

059-253-7835

<お申込みフォーム>

貴社名			
ご住所			
電話番号			
メールアドレス			
ご担当者様		お役職名	
お問合せ内容	<p>【お問合せ】</p> <p><input type="checkbox"/> アンガーマネジメントについて詳しく説明してほしい</p> <p>【お申込み】</p> <p><input type="checkbox"/> 定期開催 アンガーマネジメント入門講座 (月 日 / 名)</p> <p><input type="checkbox"/> 定期開催 感情のコントロールと言葉の伝え方講座 (月 日 / 名)</p> <p><input type="checkbox"/> 定期開催 アンガーマネジメント診断講座 (月 日 / 名)</p> <p><input type="checkbox"/> 企業研修 アンガーマネジメント入門講座</p> <p><input type="checkbox"/> 企業研修 感情のコントロールと言葉の伝え方講座</p> <p><input type="checkbox"/> 企業研修 アンガーマネジメント診断講座</p> <p>※企業研修にお申込みの場合、日程調整等の事前お打合せをさせていただきます。</p>		
その他 ご質問など			