

怒り・ネガティブ感情の 捉え方とコントロール法

本セミナーはアンガーマネジメントをベースにした、怒りの感情やネガティブ感情について学ぶセミナーです。仕事の場面で特に問題やトラブルの原因となる「怒り」の感情と、それを生み出すネガティブな感情について分析し、理解を深め、対処&コントロールするコツやノウハウを身に付けることを目的とした内容です。是非、この機会にご参加ください！

講演内容

1. 怒りのしくみ
 - (1) 一次感情と二次感情
 - (2) ネガティブ感情に気づき、客観視する
 - (3) 怒りの何が問題なのか
2. 怒りを生む元の多くは「価値観」の相違
 - (1) 自分の中の「べき」と人の「べき」
3. 怒りの対処方法を知る
 - (1) 怒りが沸いた時の反応を自覚する
 - (2) 怒りを6秒間しのぐクセをつける
 - (3) 許せる怒り、許せない怒りを整理する
 - (4) 許せない怒りは適切に伝える
4. 怒りを向けられたときの対処法を身に付ける
 - (1) 人の怒りの捉え方
 - (2) 怒らせることになった原因に対して謝罪

講師

プロフィール

コミュニケーション・マナー・接遇講師
アンガーマネジメントファシリテーター

松井 かおり 氏



短大卒業後、編集プロダクション、出版社を経て、フリーランスのライター・編集者として独立。雑誌や広告、書籍の仕事を多数手掛ける。2003年からカウンセリングスクールでカウンセリングを学び、カウンセラー資格取得を機に、専門学校のコミュニケーション講師となり、現在に至る。講師経験11年、現在も継続中。2012年より、一般向け講座や企業研修などの仕事を始め、市民講座や企業の研修講師として活躍中。特にペット業界にて、業種別カリキュラムを提案、登壇している。

日時

平成31年 1月23日(水) 18:30~20:00

場所

法人会会館(宇都宮市鶴田2-21-14)

定員

40名(どなたでもご参加いただけます。)

費用

無料

主催

(公社)宇都宮法人会青年部会

連絡先

TEL: 028-648-9466 FAX: 028-648-9468

そのままFAX送信してください

アンガーマネジメント研修会申込書

[事業所名]	[TEL]
[所在地]	[FAX]
[受講者名]	[受講者名]
[受講者名]	[受講者名]

※ご記入いただきました個人情報、本セミナーに関するご案内・資料送付等のために利用し、その目的以外での利用はいたしません。