

平成 30 年 10 月 10 日

一般社団法人
大阪市老人福祉施設連盟
施設長各位

一般社団法人
大阪市老人福祉施設連盟
代表理事 後藤 静男

職場で
すぐ使える!!!

アンガーマネジメント研修会 ～「怒りっぽい自分」「叱れない自分」からの脱却～

時下ますますご清祥の段、お喜び申し上げます。平素は格別のお引き立てをいただき、厚く御礼申し上げます。

仕事をしていると、時に怒りの感情が湧いてきてしまうことがあるのではないのでしょうか。組織の中で仕事をしているので、なるべく平穏な環境を保とうと誰もが努力しています。しかしながら、怒りの感情を上手くコントロールができず、その後の行動にマイナス影響を与えてしまうこともしばしばあります。そこで平成 30 年度の研修会実施についてのアンケートでご要望が多くありました『アンガーマネジメント研修会』を企画しました。

『アンガーマネジメント』とは、衝動的な怒りの感情やいらだちをうまくコントロールするための心理トレーニングです。怒りの種類、強さ、向き合う姿勢に違いがあることを理解し、自分の『怒りの感情』と上手くつきあう効果的な方法を学び、現場で活用してみませんか。講師には、認定アンガーマネジメントコンサルタント桑野 里美氏をお迎えし、ご講義いただきます。多数のご参加をお待ちいたしております。

記

1. 日 時 平成 30 年 12 月 10 日（月） 受付 13：30～ 研修会 14：00～16：00
2. 場 所 大阪市立社会福祉センター3階 第1会議室
大阪市天王寺区東高津町 12-10 【別紙地図参照】
3. 講 師 有限会社ビジネス・パートナー・オフィス 代表取締役
一般社団法人 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
社会保険労務士 **桑野 里美 氏**
4. 内 容
 - ・アンガーマネジメントとは？「イライラ」と上手くつきあう
 - ・怒りの感情って何？問題となる4つの怒り
 - ・仕事の現場に活かすために！
5. 定 員 80名 （定員になり次第締め切らせて頂きます）
6. 申込期限 平成 30 年 11 月 26 日（月）
7. 参加費 市老連加盟施設職員 ￥1,000
市老連加盟施設以外の方 ￥2,000

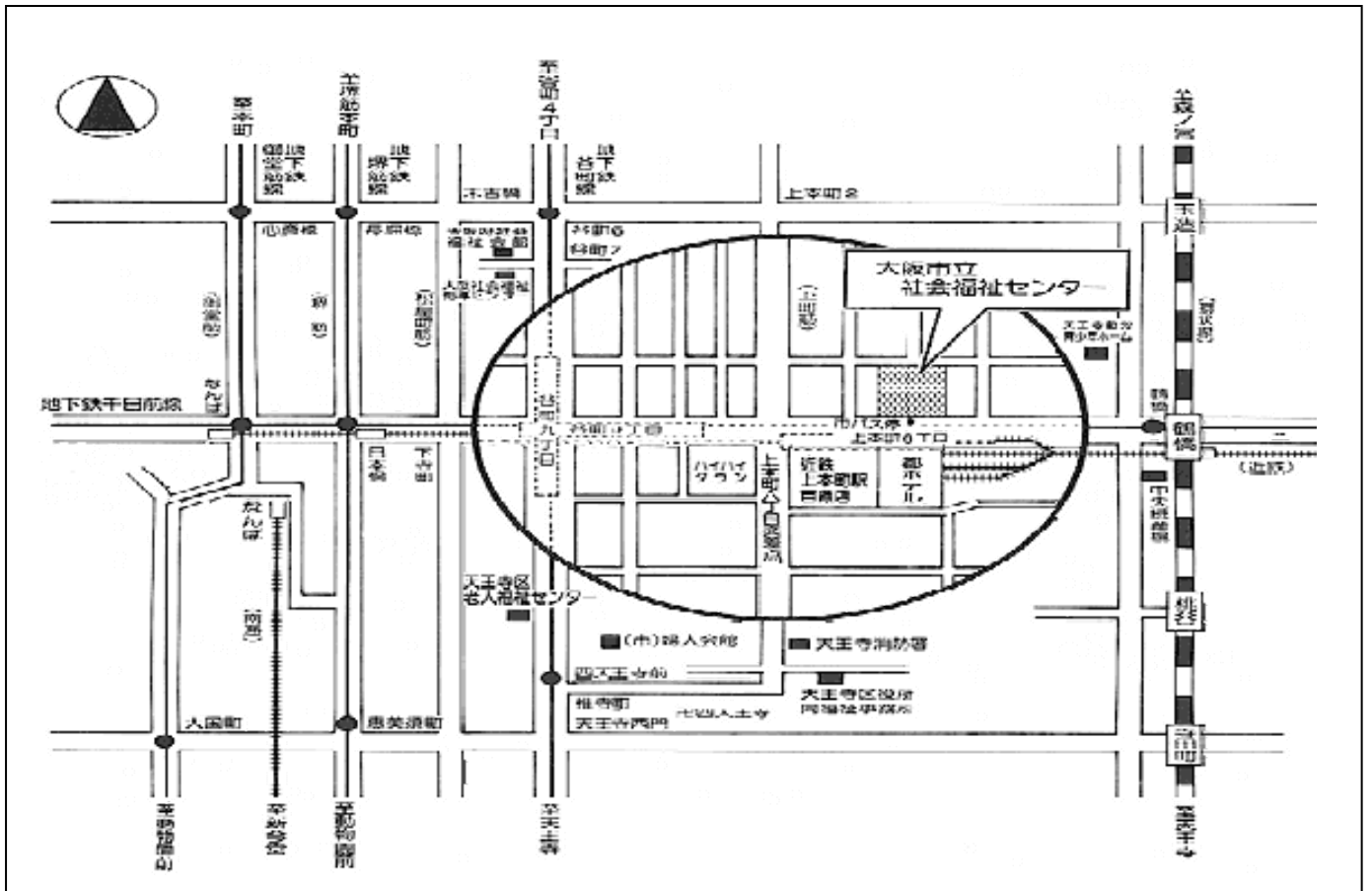
【発信元 一般社団法人 大阪市老人福祉施設連盟】



アンガーマネジメント研修会

～「怒りっぽい自分」「叱れない自分」からの脱却～

< 大阪市立社会福祉センターの地図 >



・近鉄【上本町駅】から	徒歩 約 3 分
・地下鉄【谷町九丁目駅】から	徒歩 約 7 分
・【なんば駅】から地下鉄【谷町九丁目駅】および【近鉄上本町駅】	約4分
・【天王寺駅】から 地下鉄（谷町線）【谷町九丁目駅】	約4分
・【大阪駅（地下鉄東梅田駅）】から【谷町九丁目駅】	約10分

<連絡先>

一般社団法人 大阪市老人福祉施設連盟事務局

〒543-0021 大阪市天王寺区東高津町 12-10

市立社会福祉センター内

TEL : 06-6765-3611 FAX : 06-6765-3612