

「アンガーマネジメント研修」開催要項

研修番号

6

1. テーマ

「怒りの感情と上手に付き合うために」

2. 講 師

株式会社 日本マネジメント協会 香山 由紀 氏

昭和52年 日本航空 国際線客室乗務員として入社
 平成18年～22年 (株) JALビジネス 研修講師
 平成28年 日本マネジメント協会 専任講師 就任
 平成29年～30年 JAL OG会関西支部長 就任
 日本アンガーマネジメント協会 ファシリテーター、アンガーマネジメントアドバイザー

3. 開催日時及び会場

【日 時】令和元年9月26日(木) 10:00～16:00

【会 場】名古屋国際会議場 2号館2階 222/223号室
 名古屋市熱田区熱田西町1-1
 最寄駅：地下鉄「日比野」「西高蔵」駅から徒歩5分

4. 定員、対象者及び受講条件

【定 員】100名

【対象者】高齢・障害福祉事業所に勤務する職員

5. わねらい

近年、ストレスの多い社会生活の中で、イライラをつのらせたり、つい怒りを感じ、態度や言葉に出してしまった後で後悔する、という経験のある方も多いのではないでしょうか。

そこで本研修では、心理トレーニングであるアンガーマネジメントについて学び、怒りや悲しみ等の感情をコントロールし、状況を客観的に見るための方法を学ぶことで、衝動的に感情が高まっても自身で沈静化し適切に対処できる力を身につける機会とします。

6. 日 程

9:30 10:00

12:00 13:00

16:00

受付	講義・演習 「1. アンガーマネジメントとは」 「2. アンガーマネジメント入門講座」	休憩	講義・演習 「3. アサーティブコミュニケーションについて知る」 「4. 怒らない伝え方、叱り方」 「5. アンガーマネジメント診断」

※開始5分前から注意事項等の説明を行います。※適宜休憩を設けます。

※プログラムにより若干時間を変更する場合がございます。

7. 申込期限

令和元年8月10日（土）

※参加申込は、名古屋市社会福祉協議会 社会福祉研修センター ホームページから
お願いします。 (<http://care-net.biz/23/zaitakunet/ex04-2.php#kensyu-b>)

名古屋市社協 と **社会福祉研修センター** で検索。

詳細はホームページに掲載されている「申込方法のご案内」をご覧ください

※8月19日（月）までに、受講決定者には「受講決定のお知らせ」を、落選者には
「落選のお知らせ」をFAXで通知いたします。

8. その他(注意事項等)

- (1) 昼食は各自でおとりください（会場での飲食は可能です）。
- (2) 講義・演習中の携帯電話やスマートフォンの操作は控えていただきます。
緊急連絡等は会場外でお願いします。
- (3) 空調管理の調節が難しいため、ご自分で着脱等の調節ができる服装で受講ください。
- (4) 当⽇は所属で使⽤されている名札をお持ちください。