

# アンガーマネジメント研修・講演のご案内

「イライラしない、怒りのコントロール」で、明るい職場と人間関係をつくります！

アンガーマネジメントで、怒りに振り回されない自分になりコミュニケーション力を向上させる方法をお伝えします。

講師：日本アンガーマネジメント協会公認 アンガーマネジメントファシリテーター 赤間 裕子

## ※ 「アンガーマネジメント」とは？ ※

「怒りをマネジメントして(上手に付き合っ)て)怒りの連鎖を断ち切る」科学的技術です。

アンガーマネジメントは、1970年代にアメリカで始まった心理教育です。ビジネスパーソンをはじめ、政治家、弁護士、スポーツ選手など様々な人達が、より良い生活や仕事・人間関係を手に入れるために学んでいます。

- 怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らないようになることが大切です。怒ってはいけないということではありません。
- 怒るものと怒らないものを区分け・仕分けする技術が身に付き、人間関係を円滑にし、日々を穏やかに過ごすことができるようになります。



### このような「怒り」の経験はありませんか？

- ※ 何であんなにも怒ってしまったのだろう…
- ※ やるべき事があるのに、イライラして全然集中できない…
- ※ 自分がイライラして、周りとの人間関係が上手くいかない…

### 主な研修・講演内容

1. アンガーマネジメントとは？
2. 怒りの感情とは何か？
3. 問題となる4つの怒り
4. 怒りは二次感情
5. 怒りのコントロール法
6. 怒りの性質
7. 怒りの連鎖を断ち切る

### 講演・研修について

#### ◆ 研修 (アンガーマネジメント基本研修・応用研修)

ワークを交え、グループ方式で行います。怒りの感情の特徴、傾向などを知ることのできるアンガーマネジメント診断も可能です。90分の入門編から終日研修まで対応いたします。

#### ◆ 講演

##### 企業・団体・教育関係 (生徒 / PTA)

「アンガーマネジメント入門 ～怒りの感情って何？」  
「イライラ・怒りをコントロールしてより良い人間関係を築く方法」  
建築関係 安全衛生大会  
「アンガーマネジメントでイライラ・怒りをコントロール、安全で明るい職場へ」

ホームページにも掲載しています。 <http://akama.biz/>

### プロフィール

赤間 裕子 Akama Hiroko

声と話し方コンサルタント / フリーキャスター / アンガーマネジメントファシリテーター

仙台市出身。大学卒業後、福島テレビにアナウンサーとして入社。その後、テレビ東京に移籍し、番組出演、取材活動、新聞・雑誌のコラム連載、イベント司会など多方面で活躍する。

地元仙台に転居、NHK仙台放送局キャスターとして12年間勤務。地域情報番組「情報テラス」では「東北のお昼の顔」として親しまれる。NHK文化センター、大学客員教授・講師としても活動。

平成21年4月独立。「声と話し方」をメインとしたコミュニケーションスキルについて、企業・団体・自治体等での研修や講演を行い、大学・高校での面接指導など幅広く活動している。「声と話し方スキルアップセミナー」を仙台市青葉区で開講。

iPhoneアプリ「カツゼツ」リリース。「声と健康」をテーマにした活動にも力を入れており、著書に「早口言葉で口腔トレーニングDVD付き」。(世界文化社刊)



お問い合わせ・ご依頼・ご相談等お気軽にお電話ください。

☎ 090-2950-7840

◆ 事業者名：ヴォイス&トーク

◆ 代表者：赤間 裕子 (あかまひろこ)

◆ 電話番号：090-2950-7840

◆ E-mail : info@akama.biz

◆ 事業内容：研修/講演/セミナー  
司会/ファシリテーター/個別指導