一般社団法人 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 による

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ろう

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。ニュース、ワイドショーのキャスター・リポーターをはじめ、数々の特別番組を担当しディレクター業務も行う。

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、大学・高校での面接指導など幅広く活動している。

「声と話し方スクール・ヴォイス&トーク」を仙台市青葉区本町で開校。

iPhoneアプリ「カツゼツ」&音声ダウンロード版好評リリース中！

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