

## NPO法人コミュニケーションプロスペリティセミナー

# アンガーマネジメント入門



コミュニケーション  
プロスペリティ

仕事で疲れて家に帰り、イライラしてついパートナーにあったってしまった。職場で、必要以上に部下や同僚に激怒してしまい、後で「どうしてあんなことをしてしまったのだろう。」と後悔し、自己嫌悪に陥ってしまったことはありませんか？

怒りは、決して悪いことではなく、生命に必要な防衛機能の一つです。

怒りをトレーニングで何とかしましょうというのが、アンガーマネジメントです。

内閣府のハラスメント防止ブックにも取り上げられているアンガーマネジメント。

自分の感情調節ができるようになると、職場、家庭での環境が好転するきっかけとなります。自分の力を発揮するために、怒りをコントロール方法を一緒に身につけましょう。

### セミナー内容

- 1.自分を整える必要性
- 2.アンガーマネジメントとは
- 3.怒りの感情ってなに？
- 4.アンガーマネジメントの方法
- 5.怒りの正体、「べき」とは？
- 6.怒りをコントロールするテクニック

日 程：2017年9月10日（日）  
11:30～14:30

参加費：5,000円 ランチコースつき  
会場：目黒雅叙園 西遊紀

目黒駅（JR山手線西口、東急目黒線、地下鉄南北線・三田線）より行人坂を下って徒歩3分

JR目黒駅東口の交番横から11時にホテルバスが出ます。バス停などのマークはありません。

当日連絡先：090-3579-0689（豊田）

講師：高橋和宏（たかはしかずひろ）



精密機器メーカーにて約25年、研究開発、品質保証・品質マネジメントシステム、衛生管理等のマネジメントに従事。海外メーカーとのやり取りの中で、文化の違い、チーム内でのコミュニケーションなどに起因する問題解決などを経験し、感情のコントロール・ウェルビーイングなどを幸福学、心理学の観点から学ぶ。

- コミュニケーションプロスペリティ 副理事長兼 事務局長
- ポジティブ心理学コーチ（EDPPC）
- アンガーマネジメントファシリテーター
- メンタル心理カウンセラー
- 豪州ボンド大学大学院経営研究科修士課程修了（MBA）
- 米国ニューヨーク州コロンビア大学物理学科卒業（BS）



お問い合わせ・お申し込みは、メールでお願いします。

NPO法人コミュニケーションプロスペリティ事務局宛て Email: [comyu@m78.com](mailto:comyu@m78.com) 担当: 高橋和宏

右の内容を記載していただきますようお願いします。①お名前 ②参加人数（複数人でご参加の場合） ③連絡先

コミュニケーションプロスペリティは、話の力を基礎にコミュニケーション学・幸福学・生涯教育を通じて、人々の幸せと健康、豊かな社会発展に貢献していく活動を展開する特定非営利活動法人です。