

# 「アンガーマネジメント」&「相談力の活用」講座 ご案内

【アンガーマネジメント】「怒り」は、コントロールできる感情です。「アンガーマネジメント」で、怒りの感情と上手に付き合うための基本スキルを身につけましょう！

【相談力の活用】「報告・連絡・相談」の中で「相談」は、一人で困ったり・悩んだりした時アドバイスを貰うだけではなく、二人以上でより良い問題解決を図ることです。そのための活用法を学びます。

## 第1部「アンガーマネジメント」講座の主な内容

アンガーマネジメントについて以下の基本を学びます。

- アンガーマネジメントとは？ ●アンガーマネジメントの3つの暗号／怒りの感情とは？
- 問題となる4つの怒り／自己診断してみよう ●怒りは第二次感情／カットとなったときに待つテクニック
- 私たちが怒らせるものの正体／怒りが生まれるメカニズム ●「怒る」と「叱る」の違い etc.

## 第2部「相談力の活用」講座の主な内容

- 「相談」についての現状を振り返る(相談してますか、されてますか) ●相談できる職場・できない職場
- 相談の主人公は？ ●「報告と連絡」で相談を活かす ●相談力は「対人関係力×課題解決力」
- 参加者の各々の立場で、職場での「相談」の実践的活用法を考える。

### 講座座実施概要

- ◆日 時:2019年3月10日(火) 13時～17時 終了予定 / 受付開始 12時 45分より
- ◆場 所:株式会社インタフェース 会議室 札幌市中央区北2条西26丁目 26WESTビル2F
- ◆参加定員:10名(最少開催人数5名) ◆参加費:5,000円(税込み) \*当日現金でお支払い下さい
- ◆主 催:株式会社インタフェース 問合せ電話番号:011-632-7815

講 師:第1部/株式会社インタフェース取締役 **五十嵐 知美**[アンガーマネジメントファシリテーター/叱り方トレーナー]

\*プロフィール:大手証券会社に約20年勤務。事務職、営業職、窓口対応及び証券レディの管理業務を経て、1999年(株)インタフェースを設立、取締役に就任。企業、官公庁、病院で研修を実施。大学の非常勤講師も務める。専門分野は、管理者・リーダー研修、報連相研修、アンガーマネジメント研修、接客サービス研修、等。

第2部/株式会社インタフェース代表取締役 **五十嵐 仁**[アクションラーニングコーチ、NHC北海道支部長]

\*プロフィール:(株)リクルートで東京・札幌・大阪勤務。その後東京、札幌で研修及び採用コンサルティング会社2社を経て、1999年(株)インタフェースを設立、代表取締役。専門は、企業・団体の人材育成、管理者研修(コミュニケーション力、課題解決力、リーダーシップ開発)、チーム活動による組織活性化(アクションラーニング)等、プログラムの企画開発・実施。

申込み方法:(下記にご記入の上、Eメール又はFAXでご送信下さい)

FAX:011-632-7816 Eメール:info@interface-h.co.jp

「アンガーマネジメント入門講座+相談力の活用講座」セミナー3月10日(火)に参加申込みします。

ご社名			
ご住所	〒		
電話番号		Eメール	
部署・御役職		ご氏名	