

◎アンガーマネジメントセミナー

ストレスフルな時代に生きる経営者に贈る

経営者のためのアンガーマネジメント

～コロナ禍における感情コントロールとは？～

講師：アンガーマネジメントトレーナー・叱り方トレーナー・スマイルアテンダント

千原圭子氏

千原圭子氏：大分県生まれ。大学卒業後、全日本空輸株式会社に入社し国際線、国内線乗務を経験。接客やマナー、ホスピタリティーを学ぶとともに、世界の文化や歴史、流行に触れ感性を磨いた。退職後は、客室乗務員として培ったスキルを活かして、MC（司会）として活動。ゴルフ番組のアシスタントや、関西テレビ番組のナレーションを務める。現在は、アンガーマネジメントファシリテーターとして「怒りのコントロール」を伝えている。TV番組の出演やMC（司会）の経験が豊富なことから、楽しくわかりやすい解説に定評がある。

2021年3月12日（金）14:00～配信開始、聴講料：無料

オンラインセミナー（60分）

「怒ること」を恥ずかしいことだと思っていないですか？怒りは人間にとって自然な感情です。怒りという感情を持つことは悪いことばかりではありません。怒りを上手にコントロールすることで、エネルギーやモチベーションに変えることもできるのです。負けん気を力に、悔しさをバネにするアンガーマネジメントを学びます。

主な研修内容：

- | | |
|---|---|
| ・怒りのメリットとデメリット
～怒りはネガティブなことだけではないことを知る～ | ・思考のコントロール
～「他人のべき」と「自分のべき」は違うことを理解することで、怒る必要のあることとないことの区別が出来るようになる～ |
| ・問題となる4つの怒り | ・行動のコントロール
～世の中には変えられることと変えられないことがあるということを理解した上で、変えられることだけをコントロールする～ |
| ・衝動のコントロール
～怒りのピークは6秒です。衝動的な言動から守ってくれる「6秒」を意識する～ | |

オンラインセミナーの受講方法：

【経営者協会ホームページ内の入力フォームから必要事項を送信願います】

①茨城県経営者協会 (<https://ikk.or.jp/>) にアクセス頂き、トップタブ「セミナー予定表」をクリック→
【3月】「アンガーマネジメント」を選択頂き→「お申込みフォーム」に必要事項をご入力の上、「送信」ボタンを押して下さい。

「お申し込みフォーム」のURLはコチラ (<https://forms.gle/UMzGzxRC7Ncwn8rb9>)

②ご入力、ご指定頂きましたメールアドレスに視聴用のURLが自動送信されます。

3 本件担当

一般社団法人茨城県経営者協会 事務局(後藤)

TEL 029-221-5301 FAX 029-224-1109 E-mail gotou@ikk.or.jp

〒310-0801 茨城県水戸市桜川2-2-35 11階



QRコード