

アンガーマネジメント セミナー開催要綱

アメリカ発ソリューションフォーカス手法のアンガーマネジメントで
「怒り」を上手にコントロール。

怒りの受け止め方、対人理解の向上でネガティブな感情対処をエネルギーに変えていきませんか？

コミュニケーション改善、メンタルヘルス向上、ハラスメント防止にも!!

入職5年程度～中堅職員の方にお勧めです

1. セミナー内容

グループワーク等を通じ、職場・日常生活で使えるアンガーマネジメントのテクニックを身に付け、メンタルヘルスに役立てます。

2. 講師 田之畑 慶子

保有資格：国家資格キャリアコンサルタント

一般社団法人日本産業カウンセラー協会 認定 産業カウンセラー

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 認定

アンガーマネジメントファシリテーター

アンガーマネジメントコンサルタント

アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナー



3. 主催 一般社団法人 北海道民間社会福祉事業職員共済会

4. 参加対象者・定員 ①本会会員及びソウェル会員 ②一般参加者 ①、②合わせて 60名

5. 開催日程・会場

・開催日時 **2019年6月14日(金) 10時～16時予定** (受付：9時30分～)

・会場 キャリアバンク株式会社 セミナールーム

札幌市中央区北5条西5丁目7番地 sapporo55 ビル

6. 参加者の負担について

講習会の参加費は無料です。会場までの往復交通費、宿泊費、食費については負担下さい。

7. 参加申込方法 以下2つの方法からお申込み下さい。

「FAX」：別紙「参加申込書」を FAX 下さい。

「Mail」：別紙「参加申込書」にある各種項目を下記アドレスまでメールをご送信ください。

参加申込書を添付いただいても結構です。

seminar@kyousaikai-shiawase.jp (共済会代表メールではありません)

8. 申込受付期間

2019年5月20日(月) 17時まで

※定員を超えた場合は抽選とします。抽選から漏れた場合は FAX、mail 等でご連絡差し上げます。

9. 注意事項

(1) 1事業所から複数で参加希望の場合は職員毎に優先順位をお知らせください。

(2) 「申込受領メール」が確認できない場合は、上記ドメインを受信できるように設定いただくか、「迷惑メールフォルダー」等をご確認ください。

(3) 収集した個人情報は、次の目的の必要な範囲で利用します。

・当講習会の円滑な運営に役立てるため

・問い合わせに対する回答や確認の連絡のため

10. 参加者の決定

申込受付期間終了後、各参加者へ受講票と詳細の案内を郵送または申込 mail アドレス宛に送付します。

抽選から漏れた方には FAX または mail にてご連絡します。

アンガーマネジメント セミナープログラム

9:30～ 受付開始

午前

オリエンテーション

1. アンガーマネジメントの基本

- 怒りの性質について
- 衝動のコントロール
- 思考のコントロール
- 行動のコントロール

2. 演習 スケールテクニック

- 境界線ワーク
- 3 コラムテクニック
- 思い込みと事実の区別
- 不安の可視化

午後

3. タイプ理解

- 怒りを6つのタイプに分類
- タイプ別対策スキル

4. 上手に叱るために

- 怒ると叱るについて
- 叱るは“リクエスト”

5. まとめ

- アンガーマネジメントを使って検討

16:00 閉会

アンガーマネジメント セミナー参加申込書

(会員用)

施設 団体名											
住所	〒										
TEL						FAX					
被共済職員番号※1						フリガナ					
						氏名					
ソウェルカード番号※1						職種					
- -											

※ どちらか一方の番号を記入して下さい。

(一般用)

フリガナ 氏名											
勤務先											
職種					年齢	歳	性別	男性・女性			
住所	〒										
TEL						FAX					

- ※定員を超えるお申し込みがあった場合は、抽選とさせていただきます。
- ※受講決定者には受講票と詳細をご案内します。
- ※抽選から漏れた方には、申し込み締め切り後、FAX または 申込頂いたメールアドレスへお知らせいたします。
- ※当会から参加についてのご連絡等をいたしますので、住所等、ご連絡先を必ず選択してください。
- ※当会が収集した個人情報は、次の目的の必要な範囲で利用します。
 - ・当講習会の参加決定通知配送のため
 - ・問い合わせに対する回答や確認の連絡のため

<申込み期間>

2019年 5月20日(月)17時まで

<申込み先> FAX:011-251-3848

共済会受付印