

★海外・日本の大手企業や国家組織も学ぶアンガーマネジメント

【イー・ロジットクラブ会員2名様まで無料！ 特別セミナー】

『Let's アンガーマネジメント！！  
～怒りの感情と上手に付き合おう～』



大阪開催: 5月18日(月) 15:00～16:30 大阪産業創造館 会議室D  
東京開催: 5月20日(水) 15:00～16:30 イー・ロジット東京セミナールーム

講師: 眞橋 今日子(まばし きょうこ) 先生

★プロフィール

- ・ライフ&キャリア スタイル研究会代表
- ・株式会社ジャパン・メディカル取締役
- ・キャリア・インストラクター
- ・PHP研究所認定ビジネスコーチ
- ・日本アンガーマネジメント協会公認シニアファシリテーター

「怒りの連鎖を断ち切ろう」



◆講演実績と内容◆

- ◎オープン研修(公務員含)
- ◎厚生労働省勉強会など多数
- アンガーマネジメント
- ストレス・フリーなHappy Life
- 医療従事者の為のアンガーマネジメント  
～怒りの感情と上手に付き合おう～
- イラむか対処の処方せん～アンガーマネジメント体験～
- メンタルヘルスと企業リスク
- Let's アンガーマネジメント! ～怒りの感情をコントロールして組織の成果へつなげよう～
- ココロのかけ橋でつながる信頼関係～ラポール～
- ココロを意識化するコミュニケーションの極意
- なりたい自分の創り方～How to make～
- なりたい自分は自分が創る～Vision Image～
- アンガーマネジメント～怒りの感情と上手に付き合おう～
- イラむか対処の処方せん～



◆取材実績◆

- ・(株)共同通信社
- ・夕刊フジなど



多様な価値観対処、叱り上手に  
企業や教育現場 広がる心理講習

### カッときても コントロール

「アンガーマネジメント」

### 怒り爆発防ぐ

「カッときてもコントロール」... 怒り爆発を防ぐための心理講習が、企業や教育現場で広がっている。...

### 「6秒とらえて」

「6秒とらえて」... 怒りの感情をコントロールするための6秒ルールが話題となっている。...

# ◆『アンガーマネジメント』を学んで

自分の怒りの感情を上手にコントロールして適切な問題解決  
や職場や家庭でのコミュニケーションに結びつけよう！！

- ◆アンガーマネジメントという言葉からは、「自分の感情を抑え込んでしまう」ための消極的ツールのような印象を受ける方も多いのですがそれは大きな間違いです！！
- ◆「自分の感情をコントロールし、パワーにする」という活用方法もあるのです。
- ◆「怒りの感情と上手につきあうこと」「怒らなければいけない場面では上手に怒り、怒らなくていい場面では怒らない人になる」ための心理トレーニング方法です。
- ◆認知心理学などをベースにして、簡単な技術論を日々積み重ねることで、怒ることと、怒らないことの適切な仕分けができるようになっていきます。



アメリカのドラマの題材にもなっています！第1回放送の視聴者が547万人に達し、ケーブル局FOXにおける史上最高の視聴率を取りました。

## ★アンガーマネジメントができれば・・・

- ◆誰かに怒りをぶつけられても、誰かに怒りをぶつけかえす必要がないことがわかります。
- ◆自分が怒る、怒らないを自分で決められるようになります。
- ◆自分の怒り、誰かの怒りと上手に付き合えるようになります。
- ◆あなたのところで社会で連綿と続いている怒りの連鎖が断ち切ることができます。
- ◆職場や家庭に不要な争いが生まれなくなります。



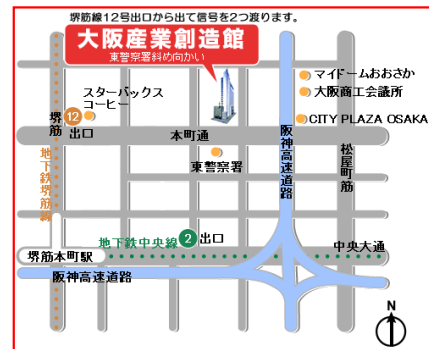
大阪会場・堺筋本町》定員30名  
2015年5月18日(月)15:00~16:30

受付開始14:50~

大阪産業創造館6F 会議室D

●交通●大阪市営地下鉄中央線・堺筋線「堺筋本町駅」より徒歩3分

大阪府大阪市中央区本町1-4-5



★イー・ロジットクラブ会員様は1口につき2名様まで無料です。3名以降はお一人様1万円頂きます！

※一般のお客様はお一人様1万円頂戴致します。

★FAXでのお申込みとなります。下記に必要事項をご記入の上⇒⇒03-5830-3812まで

会場	※希望会場に○をつけてください！！		大阪会場	東京会場
御社名				S□←会員様は✓をお願いします
御住所	〒 -			
TEL		FAX		
参加者①	様	部署		
E-mail		御役職		
参加者②	様	部署		
E-mail		御役職		

<<主催>> 株式会社イー・ロジット TEL: 03-5825-1720 FAX: 03-5825-1721  
〒110-0015 東京都台東区東上野4-26-6上野ビル6階 東京セミナールーム お問い合わせ: 清水まで