

アンガーマネジメント& ビジネスで使える アサーティブセミナー

～心を整え、建設的に伝える技術～

日時

令和9年1月27日(水)
10:00～17:00

会場

ウインクあいち
(愛知県産業労働センター)
あいち労働総合支援フロア(17階)
セミナールーム
名古屋市中村区名駅四丁目 4-38

受講対象

若手・中堅社員の方、テーマに関心をお持ちの方など

受講料

12,000円/名(消費税込)

講師

話し方研究家
石倉 有規氏

■講師プロフィール

フリーアナウンサーとして、東海地方を中心にラジオパーソナリティや司会者を務め、その後、人間関係を円滑にする話し方教育を学び、研修業務を開始。

2013年に、(一社)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の資格を取得。

2014年に、アサーティブヒューマンセンター認定アサーティブトレーナーの資格を取得。

現在は、企業・団体等の研修にて、「アンガーマネジメント」「アサーティブ」「笑いヨガ」「自己肯定感」「プレゼン」「あがり症克服」等をテーマにした講演を行い、分かりやすく元気になると好評を得ている。有規話し方教室主宰



お申込み・講座詳細はこちらから

ホームページ(<https://ailabor.or.jp/rodo/>)
又は、左記二次元コードよりお申込ください。

はたらくネットあいち セミナー 検索

※後日、受講証・連絡請求書等をお送り致します。お申し込み後2週間を過ぎても届かない場合は、お手数ですがご連絡ください。

※お申込み頂きました個人情報(氏名・住所等)は、お問い合わせや案内文書の送付、返信、本人確認のためのみに使わせて頂きます。これらの目的以外には、一切使用しません。
(協会個人情報保護規程第4条に基づき取り扱います。)

心の中に生じる怒りやモヤモヤを整理し、感情をぶつけずに必要なことを建設的に伝えるための実践的セミナーです。
本講座では、理由を明確にしたうえで相手が納得しやすい形にして伝える“ビジネス版アサーティブ”を学びます。

セミナー内容

★「アンガーマネジメントを学ぶ」

1 アンガーマネジメントの基礎知識

- ①アンガーマネジメントとは? ②怒りとは?
- ③問題となる4つの怒り ④なぜ怒るのか?
- ⑤怒りが生まれるメカニズム

〈ワーク〉怒り事例を書き出す・怒りの原因「べき」を探る 他

2 アンガーマネジメントの3つのコントロール

- ①衝動のコントロール《6秒》
- ②思考のコントロール《三重丸》
- ③行動のコントロール《分かれ道》

〈ワーク〉怒りの温度をはかる・怒る基準を明確にする 他

★「ビジネスでつかえるアサーティブを学ぶ」

1 アサーティブとは? ビジネス版アサーティブの特徴

2 伝え方のクセ ①受身型 ②攻撃型 ③作為型

3 第4の伝え方「アサーティブ型」

- ①相手と向き合う心の姿勢
- ②伝えるスキル「怒りに特化した伝え方」
・ビジネス版アサーティブ 伝える手順と台詞づくり
- ③聴く・訊くスキルのポイント 非言語

まとめ 振り返りと行動宣言

【お問合せ】キャリアサポートセンターあいち(労働教育)
(公益財団法人 愛知県労働協会)

☎052-485-7154 ✉bunka@ailabor.or.jp

🌐<https://ailabor.or.jp/rodo/>



LINE公式アカウント

各種セミナー・講座の
申込受付開始情報を
お届け!



メールマガジン

各種セミナー・講座の
定期的な開催情報・
リマインド情報をお
届け!



【主催】公益財団法人 愛知県労働協会 【後援】愛知県・愛知県労働者福祉協議会