

TUG教育セミナー

6秒で人間関係が変わる！ Part2

～「アンガーマネジメント」で職場活性化～

あなたは、日々の生活の中で、「怒り」に振り回されることはありませんか？「怒り」は人間にとって自然な感情の1つであり、生きていく上で必要不可欠なもの。でも、もっと上手に付き合うことができれば…そのための心理トレーニングが「アンガーマネジメント」です。

今年度下期のTUG教育セミナーでは、「怒り」に対する“衝動”と“思考”のコントロールに焦点を当て、怒りの連鎖を断ち切り、職場活性化につながるきっかけを、ワークを交えて学びます。初めて受講される方にも、前回受講された方でも、新たな気づきや知識が満載のセミナーです。多数の皆様のご参加をお待ちしております。

- ◆ 日時 **2019年2月15日(金) 15:30～17:30 (受付開始 15:00)**
 - ◆ 会場 **<本会場> ラゾーナ川崎東芝ビル 4階 416会議室** ※会場詳細は、裏面をご参照ください。
<中継会場> ビデオ会議システムを使用し、次の会場でも受講いただけます。
◎東北支社(仙台) ◎関西支社(大阪) ◎中国支社(広島) ◎九州支社(福岡)
◎北陸支社(富山) ◎四国支店(高松) ※申込人数が少ない場合は、中継を中止することがあります。
 - ◆ 定員 **<本会場> 20名 <中継会場> 5～12名** ※各会場によって異なります。
 - ◆ 内容
 - * アンガーマネジメントとは？ * 4つの感情と表現 * 問題となる怒り方とは？
 - * 私たちを怒らせるものとは？ * 今日からできる怒りの対処術
- ※本会場（川崎）では、セミナー終了後、自由参加の交流会を実施します。奮ってご参加ください。
- ◆ 対象 TUG会員企業にお勤めの皆様
※「ストレスマネジメント」にご興味のある管理職の方に特におすすめです。
 - ◆ 参加費 無料
 - ◆ 申込締切 2月7日(木)

講師

一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会 南関東支部 支部長
アンガーマネジメントコンサルタント™
一般社団法人 日本だじゃれ活用協会 ファシリテーター
松崎 晃一 氏

<プロフィール>

私には話を「聴く」ことで人の役に立ちたいという『夢』があります。
自営業の家で生まれ育ちましたが、職人気質で怒りっぽかった父親の影響か子どもの頃から自分の中にある強い「怒り」の感情に苦しんでいました。
大人になってからも「怒り」のせいで多くの失敗を重ねましたが、アンガーマネジメントと出会い学ぶことで楽な生き方ができるようになりました。現在はアンガーマネジメントという分かり易く実践的なスキルを伝えることで、『怒りの連鎖を断ち切ろう』の協会理念を広める活動をしています。



◆ 前回参加者の感想 ◆

- ・自分自身の怒りの度合い、パターンを自覚できた。
- ・怒ることによって伝わりにくくなることを意識していきたい。
- ・怒りのメカニズムと、それをコントロールする手法が理解できた。
- ・「怒りは意味づけから生まれる」と知った。
- ・怒りに対して、数値化など色々なアプローチがあり、勉強になった。

お問合せ先

東芝デジタルソリューションズ株式会社
営業支援統括部 カスタマーマーケティング担当 内
TUG事務局 担当：早野、金村

TEL : 044-331-1015/FAX : 044-548-9522
E-mail : INS-tug@ml.toshiba.co.jp
http://www.tug.gr.jp/

- ◆ホームページ : <http://www.tug.gr.jp/> (必要事項をご入力ください)
- ◆E-mail : INS-tug@ml.toshiba.co.jp (下記申込書と同内容をご送信ください)
- ◆FAX : 044-548-9522 (下記申込書にご記入の上、ご送信ください)

FAX : 044-548-9522

TUG事務局 早野、金村 行

申込日： 月 日

TUG教育セミナー アンガーマネジメント (2/15)

会社名			
TEL		FAX	

■参加者①

所属	役職	氏名
E-mail		
参加目的 期待すること		

■参加者②

所属	役職	氏名
E-mail		
参加目的 期待すること		

会場のご案内

ラゾーナ川崎東芝ビル 4階 416会議室
(スマートコミュニティセンター)

〒212-8585 神奈川県川崎市幸区堀川町72番地34
<http://www.toshiba-sol.co.jp/company/map/map00.htm>

- ・JR東海道線、南武線、京浜東北線「川崎駅」徒歩1分
- ・京浜急行線「京急川崎駅」徒歩5分

※当日の連絡先：044-331-1015

※当日は、ビル3Fの受付にてVisitorカードを受け取り、
4階 416会議室にお越しください。

【個人情報保護について】

ご記入いただきました東芝ITユーザ会（以下、TUG）会員様および東芝デジタルソリューションズ株式会社（以下、TDSL）のお客様の個人情報は、TUG事務局から、TUGおよびTDSLのサービス・商品のご紹介、セミナーのご案内等、お客様に役立つと思われる情報提供に使わせていただくことがございます。なおご不要の場合、お客様から下記のTUG事務局窓口へご連絡いただければ、情報提供を停止させていただきます。また、ご参加いただいた行事では、TUGNews（会報誌）・TUGweb（ホームページ）・TUG Facebook（SNS）へ行事報告掲載用として写真撮影をさせていただくことがあります。また、社名・所属・氏名を講師および参加者へ開示することがあります。行事参加のお申込みの際にはご承知おきいただきますよう、よろしくお願い致します。

⇒ TUG事務局担当 TEL : 044-331-1015 INS-tug@ml.toshiba.co.jp