

「こころの筋トレ」アンガーマネジメント

～ニューノーマル時代の怒りコントロール術～

Control Your Anger



Anger
Management



2021

9.29 (水)

18:30~19:30

Zoom によるオンライン開催

イライラすることが増えていませんか？

新しい生活様式、働き方、価値観と言ったコロナ禍への対応で、メンタルや思考パターンにも大きな影響を及ぼしています。

アンガーマネジメントとは、「怒る必要のあることを上手に怒るようになること」「怒る必要がないことは怒らない」というための心理トレーニングの一つです。怒りで自分が壊れないために、心の筋力トレーニングを習慣化し、怒りを上手にコントロールして、自分も他人もストレスが溜まらない円滑な人間関係でこの難局を乗り切りましょう！

本セミナーでは、アンガーマネジメントトレーナーの丸山啓太氏に「怒り」の発生メカニズムを踏まえ、このニューノーマル時代に生まれた「新たな怒り」へのコントロール術をお話しいたします。

講師：丸山 啓太 氏

マルプロ 代表

アンガーマネジメントトレーナー



福岡市出身。2000年株式会社リクルート入社。主に人材サービス事業に携わり、2016年独立し、マルプロを設立。アンガーマネジメント、アサーティブコミュニケーション講師として、企業・病院・介護施設・行政機関・部活動など幅広い分野で研修・講演を行っている。

参加費： 賛助・BIZCOLI 会員 無料、一般 1,000 円 (クレジットカード決済のみ)

締 切： 9月28日(火)13:00迄にお申し込みください ※事前のお申し込みが必要です

お申込方法： 九経調ホームページ(<http://www.kerc.or.jp>)よりお申し込みください。

お申し込みいただいた方へ参加用 URL がついた登録完了メールが返信されます。

(※有料参加の方には、お支払いに関するご案内を登録いただいたメールアドレスへお送りし、お支払い確認後に参加用 URL をお送り致します。)

尚、当日資料は、セミナー開催 1 時間前にメールにて送付いたします。



※1: ネット配信サービス「ZOOM」にてライブ配信致します。事前のアプリインストール(無料)を推奨致しますが、それが難しい方は、WEB ブラウザ(Google Chrome)からご参加ください。

※2: 参加者の映像・音声・お名前などは表示されません。

※3: 状況により、中止となる可能性があることをご承知おきください。

※4: 事前に送信された参加用 URL に不具合がある場合は、リマインダーメールに記載されているミーティング ID とパスコードを入力してご視聴下さい。

お問い合わせ:九州経済調査協会(担当:牟田・平田)

TEL:092-721-4909 E-mail:bizcoli@kerc.or.jp

主催:公益財団法人九州経済調査協会

BIZCOLI
BIZ COMMUNICATION LIBRARY