

# かいぎん ビジネスセミナー



オンラインセミナー

## パワハラ防止に役立つアンガーマネジメント ～怒りの感情と上手く付き合い、パワハラのない会社・職場環境の実現!～

Zoomを使用し、オンラインで開催します。

お申込みいただいた方には、セミナーのご視聴方法について事務局からご案内のメールをお送りします。

産業カウンセラー／アンガーマネジメント コンサルタント

さえき

講師

佐伯 るみ 氏

このセミナーは、ビジネス倶楽部 会員様  
『受講料 無料』の対象セミナーです。

日時

2021年 1月19日(火) 14:00～16:00

会場

オンライン開催 (Zoom)

定員

40名



セミナーの  
ねらい

いけないとわかっているけど、つい感情的に怒ってしまうことはありませんか？

怒りの感情と上手に付き合うスキルであるアンガーマネジメントを学ぶことで、自分の怒りの原因を理解しコントロールすることが可能になります。

本セミナーでは、多くの管理職やリーダーが悩んでいる部下の指導・育成法について、アンガーマネジメントのテクニックを駆使した関わり方で、パワハラを防止するポイントについて分かりやすく解説いたします。

### ◆ 本セミナーはこのような方におすすめです！

- ・ 部下の指導・育成にお悩みの方
- ・ 管理職、リーダー、部下・後輩に指導を行う方 など



### セミナープログラム

#### 1. なぜアンガーマネジメントがパワハラ防止になるのか

- ① 怒りのメカニズム
- ② 怒ることのメリットとデメリット
- ③ 「怒る」と「叱る」の違い

#### 2. アンガーマネジメントとは

- ① 問題となる4つの怒り
- ② 「怒る」「怒らない」の境界線を明確にする
- ③ 怒りをコントロールする「3つの方法」

#### 3. パワハラにならない叱り方のポイント

- ① パワハラと厳しい指導の違い
- ② 効果的な部下指導・育成法
- ③ ハラスメントのない会社・職場環境の実現

#### 4. 自らのストレスケアのために

- ① 怒りの感情との上手な付き合い方
- ② イライラを卒業して笑顔で毎日を過ごす

(お断り) プログラムの内容は、事情により変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください

お申込みの方法等については裏面をご覧ください



OKINAWA KAIHO 海邦銀行

あなたの未来をぐ〜っとサポート!

KRI 海邦総研

## 講師ご紹介



さ え き  
**佐伯 るみ 氏** 産業カウンセラー／アンガーマネジメント コンサルタント

### 【経 歴】

大学を卒業後、37年間小学校に勤務。校長、幼稚園長を歴任する。退職後、産業カウンセラー養成講座を受講。その後アンガーマネジメントに出会う。自分自身も子育てや仕事でイライラすることが多く、「どうしてこんなにイライラするのだろう」と思っていた疑問が解けた。現在は、学校、保育所、公民館を始め、市民病院、介護施設などの感情労働と言われる職種、企業、商工会、青年会議所、中小企業同友会など法人でも、「うまく叱れる方法を話して欲しい」「パワハラになりそうなので、防止策を」などの要望に応えるため、パワハラ研修やメンタルヘルス研修にアンガーマネジメントを取り入れた研修を行っている。

### 【お申込み方法】

下欄「**セミナー受講申込書**」へご記入のうえ、**FAXでお申込みください。**

**セミナー開催日の前日までに、資料およびID・パスコードをメールで送信いたします。**

### 【受講料】

※ 会員：無料 ※ 非会員：5,500円(消費税込み)

※お振込み後、セミナー開催日の前日までにキャンセルされる場合は、**受講料を全額ご返金いたします。**  
(手数料はお客様負担となります)。

※セミナー当日のキャンセル・ご欠席はご返金いたしかねますのであらかじめご了承ください。

※諸般の事情等により、**セミナーを中止・延期する場合がございます。連絡先の電話番号を必ずご記入願います。**

## オンラインセミナーを ご受講するにあたっての 3つのお願い！

入室時に、①～③の画面表示になっているか、**設定の確認**をお願いします。

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>①社名・氏名が表示されている</p> <p>ABC株式会社<br/>海邦 太郎</p> <p>出欠確認のため</p> | <p>②ミュート (マイクOFF)</p> <p>講義中はマイクOFF</p> | <p>③ビデオ開始 (顔出し)</p> <p>受講者の皆さまの反応を確認しながら講義を進めたい</p> |
|---|---|---|

\*\*\* 申込先FAX **098-869-7800** 送付状は不要です。そのまま、ご送信ください。\*\*\*

## セミナー受講申込書

お申込日 2020年 月 日

|  |         |   |                        |
|--|---------|---|------------------------|
| <b>パワハラ防止に役立つアンガーマネジメント</b><br>2021年1月19日(火) 14:00～16:00 |         | <b>ビジネス倶楽部会員</b><br>※〇印で囲んでください<br>( 会員 ・ 非会員 ) | 海邦銀行お取引店<br>【取引店名: 支店】 |
| 貴社名  | TEL:    |   |                        |
|  | FAX:    |   |                        |
|  | E-mail: |   |                        |
| 住 所:(〒      -      )                                     |         |   |                        |

|     | 氏 名  | 部署 / 役職 |
|-----|------|---------|
| 参加者 | フリガナ |         |
|     |      |         |
|     | フリガナ |         |
|     |      |         |

※ 個人情報の取扱いについて:ご記入頂きました個人情報につきましては、当社サービスの案内やセミナー開催に関する情報を提供する以外の目的では利用いたしません。また、登録情報は厳重に管理し、第三者に開示することは一切ございません。