

アンガーマネジメントをご存じですか？



アンガーマネジメントは、1970年代にアメリカで生まれたとされている怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、心理トレーニングです。怒らないことを目的とするのではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標としています。

アンガーマネジメント研修の目的

感情、そして特に強い感情である怒りに人の意思決定、行動は大きく左右されます。怒りに正しく対処できなければ、組織内で不要な軋轢、衝突を引き起こし、大きく生産性を下げます。体罰問題やパワハラ、怒りをどう表現していいかわからずうまく叱れない等、怒りの感情に関わる問題は私たちの周りに満ちあふれています。

フロリダ州立大学の調査では、威圧的な上司の下で働く部下は、そうでない上司の元で働くよりも、業務に全力を出さない割合が24%も高いという研究結果も出ています。組織の共通言語として「アンガーマネジメント」があると、コミュニケーション能力が向上し、組織経営がよりスムーズになります。

(日本アンガーマネジメント協会より HP 引用)

アンガーマネジメント協会指定講座のご案内

(AM はアンガーマネジメント略)

開催場所：旭川市市民活動交流センターCoCoDe 旭川市宮前1条3丁目3番30号

講師名：アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントシニアファシリテーター 岡澤史子



講座名：AM 入門講座 6月2日(日) 10:00~11:00

受講料：2,200円

詳細：<https://www.angermanagement.co.jp/seminar/85881>

詳細・お申込み QR コード

講座名：AM 叱り方入門講座 6月7日(金) 18:00~19:30

受講料：3,300円

詳細：<https://www.angermanagement.co.jp/seminar/85882>



詳細・お申込み QR コード



講座名：AM パワハラ防止入門講座 6月9日(日) 10:00~11:30

受講料：3,300円

詳細：<https://www.angermanagement.co.jp/seminar/85883>

詳細・お申込み QR コード

講師実績

北海道中小企業家同友会道北あさひかわ支部様、有限会社ほほえみゆたか様、ゆい・ゆい本舗様、北海道PTA2ブロック様、公立学校事務職員組合様、北海道難病連様、北海道難病連旭川支部様、滝川地区保護司会様、社会福祉法人芦別市福祉事業団様、旭川教育大学付属旭川小学校PTA様、旭川市街づくり推進活動支援事業助成事業様、「満天の丘」びばうし様、北海道潰瘍性大腸炎・クローン病友の会様、北海道肝炎患者対策協議会様、他

※日本アンガーマネジメント協会は、アメリカに本部をおく「ナショナルアンガーマネジメント協会」の日本支部です。