

★夢現大学の特別講座：凄いフコを見つけた！ココが知りたい！

怒りで人生を台無しにしないための

「感情コントロール術」

**アンガーマネジメントを学ぶ！**

【背景と狙い】

アンガーマネジメントは、1970年代にアメリカで始まった「怒りの感情をコントロールする心理教育」です。最近では日本の企業からの注目がとても高まり、社員研修などの導入も多く広がっております。怒りは私たち誰もが持っている自然な感情なので、怒り自体は悪いものではありません。ですが、時に人生を壊してしまうものもあります。怒りによって咄嗟に発した一言が、今まで積み上げてきた人間関係や信頼関係、キャリアを全て台無しにすることがあります。また、



最近では怒らなければならない時に上手く怒れない人が増えています。怒りで後悔しないために、「怒りをコントロールする術」を身に付け、人生を楽しく快適に生きるための方法をご一緒に学びましょう。

【開催日】（1回だけの受講でもOKです。気楽にご参加下さいませ。）

**1回目：平成31年6月11日(火) 18時30分～20時30分**

\*すぐに使えるアンガーマネジメントテクニック、問題となる怒り方、怒りの感情とは等

**2回目：平成31年6月25日(火) 18時30分～20時30分**

\*叱って好かれる人になろう～上手な叱り方を身につける～等

【会場】ひろしまNPOセンター 会議室（広島市中区八丁堀3-1 幟会館2F）

【ゲスト】(一社)日本アンガーマネジメント協会 アンガーマネジメントシニアファシリテーターTM **梶田多恵子先生**

プロフィール：昭和40年広島県生まれ。地元の高校卒業後、就職して25歳で結婚。

パートタイマーや派遣社員として仕事を続ける。夫の両親の闘病生活がきっかけとなり、介護職員に転職。以前の職場でのストレスや介護の仕事に従事するなかで心理学に興味を持ち、41歳で通信制大学に進学。平成24年武蔵野大学通信教育部人間関係学部人間関係学科心理学専攻卒業。現在は介護福祉士として介護現場で働きながら、怒りの感情をコントロールする心理トレーニング「アンガーマネジメント」の講演・研修活動を医療法人、自動車関係、電力関係企業様等に行っている。AMコンサルタント、AM叱り方トレーナー、認定心理士、産業カウンセラー。



【定員】20人

【参加費】各回2,500円

**（1回と2回目を参加される方は、お得割引4000円/2回分です！1回目の当日に2回分をお支払お願い致します）**



【お問合せ先&申込み方法】

<http://www.mugendaigaku.com/>

夢現大学ホームページか下記に住所・氏名・連絡先を明記の上、メール・電話でお申し込み下さい。

夢現大学 〒730-0013 広島市中区八丁堀3-1 幟会館2F ひろしまNPOセンター内

・TEL 090-3371-1155 (担当 柏原) E-mail: [kashiwabara@mugendaigaku.com](mailto:kashiwabara@mugendaigaku.com)