

# アンガーマネジメントで イライラよりイキイキを！

講演・研修  
全国どこにでも  
お伺いします！



アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで生まれた怒りの感情と上手につき合っていくための心理トレーニングです。怒らないことが目的ではなく、怒る必要のあることは上手に怒り怒りに振り回されず、仕事や生活に活かすことを目指します。



## 怒りは人生を壊す可能性がある 唯一の感情

怒りの感情は一瞬にして、人生で大事なものごとを失う可能性がある感情です。積み上げてきた立場や信用を怒りまかせの言動で失わないことが大切です。



## パワーハラスメント規制法が 2020年4月に施行されます！

毎年増加する企業でのパワハラ件数。国はパワハラ規制法をいよいよ施行します。被害者にも加害者にもならないために叱り方や何がパワハラにあたるのか？学ぶことが大切です。



## イライラをイキイキに変えて より働きやすい職場に！

怒りの感情を職員が上手に扱えるようになる事で職場の人間関係や業務の効率に良い影響が生まれます。それがより良いサービスにも繋がります。

一社) 日本アンガーマネジメント協会ファシリテーター

澤田慎一郎 2016最優秀AMKインストラクター

HP sawada-shinichiro.com

TEL 080-3045-1540

お気軽にお問い合わせ下さい

あの伝説のイライラ撃退ヒーロー  
でもある！スーパーマンで検索！

