

TUG教育セミナー

6秒で人間関係が変わる！

～怒りの感情コントロールで職場の生産性を向上～

日頃よりTUG行事へのご参加を賜り、誠にありがとうございます。

近年ストレスチェックが義務化され、ストレスマネジメントの視点から対策を模索している企業をはじめ、スポーツや教育など、さまざまな分野でも効果的な対処法が求められています。中でも、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングである「アンガーマネジメント」が、特に注目されてきています。

上手に感情をコントロールすることで、怒りを素早く処理する対処術を身に付け、ひいては怒りにくい体質へと改善していくことは、職場の生産性を高めるきっかけにもつながります。

多数の皆様からのお申込みをお待ちしております。

- ◆ 日時 **2018年9月11日(火) 16:00～17:30** (受付開始 15:30)
- ◆ 会場 **<本会場> ラゾーナ川崎東芝ビル 4階 416会議室** ※会場詳細は、裏面をご参照ください。
<中継会場> ビデオ会議システムを使用し、次の会場でも受講いただけます。
◎東北支社(仙台) ◎関西支社(大阪) ◎中国支社(広島) ◎九州支社(福岡)
◎北陸支店(富山) ◎四国支店(高松) ※申込人数が少ない場合は、中継を中止することがあります。
- ◆ 定員 **<本会場> 20名 <中継会場> 5～12名** ※各会場によって異なります。
- ◆ 内容
 - * アンガーマネジメントの定義 * 怒りの感情のメカニズム * NGな怒り方とは？
 - * 今日からできる怒りの対処術 (ワーク)

※本会場では、セミナー終了後、自由参加の交流会を実施します。奮ってご参加ください。
- ◆ 対象 TUG会員企業にお勤めの皆様
※「ストレスマネジメント」にご興味のある管理職の方に特におすすめです。
- ◆ 参加費 無料
- ◆ 申込締切 9月4日(火)

講師 一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会 南関東支部 支部長 / アンガーマネジメントコンサルタント™ 松崎 晃一 氏

<プロフィール>

私には話を「聴く」ことで人の役に立ちたいという『夢』があります。自営業の家で生まれ育ちましたが、職人気質で怒りぽかった父親の影響が子どもの頃から自分の中にある強い「怒り」の感情に苦しんでいました。大人になってからも「怒り」のせいで多くの失敗を重ねましたが、アンガーマネジメントと出会い学ぶことで楽な生き方ができるようになりました。現在はアンガーマネジメントという分かり易く実践的なスキルを伝えることで、『怒りの連鎖を断ち切ろう』の協会理念を広める活動をしています。



- ◆ホームページ : <http://www.tug.gr.jp/> (必要事項をご入力ください)
- ◆E-mail : INS-tug@ml.toshiba.co.jp (下記申込書と同内容をご送信ください)
- ◆FAX : 044-548-9522 (下記申込書にご記入の上、ご送信ください)

FAX : 044-548-9522

TUG事務局 早野、関 行

申込日： 月 日

TUG教育セミナー アンガーマネジメント (9/11)

会社名			
TEL		FAX	

■参加者①

所属	役職	氏名
E-mail		
参加目的 期待すること		

■参加者②

所属	役職	氏名
E-mail		
参加目的 期待すること		

会場のご案内

ラゾーナ川崎東芝ビル 4階 416会議室
(スマートコミュニティセンター)

〒212-8585 神奈川県川崎市幸区堀川町72番地34
<http://www.toshiba-sol.co.jp/company/map/map00.htm>

- ・JR東海道線、南武線、京浜東北線「川崎駅」徒歩1分
- ・京浜急行線「京急川崎駅」徒歩5分

※当日の連絡先：044-331-1015

※当日は、ビル3Fの受付にてVisitorカードを受け取り、
4階 416会議室にお越しください。

【個人情報保護について】

ご記入いただきました東芝ITユーザ会（以下、TUG）会員様および東芝デジタルソリューションズ株式会社（以下、TDSL）のお客様の個人情報は、TUG事務局から、TUGおよびTDSLのサービス・商品のご紹介、セミナーのご案内等、お客様に役立つと思われる情報提供に使わせていただくことがございます。なおご不要の場合、お客様から下記のTUG事務局窓口へご連絡いただければ、情報提供を停止させていただきます。また、ご参加いただいた行事では、TUGNews（会報誌）・TUGweb（ホームページ）・TUG Facebook（SNS）へ行事報告掲載用として写真撮影をさせていただくことがあります。また、社名・所属・氏名を講師および参加者へ開示することがあります。

行事参加のお申込みの際にはご承知おきいただきますよう、よろしくお願い致します。 ⇒ TUG事務局担当 TEL : 044-331-1015 INS-tug@ml.toshiba.co.jp