

個人講座から企業団体研修まで、S.PLANET が提供する

アンガー マネジメント

入門講座

叱り方入門講座

パワーハラスメント防止入門講座

アンガーマネジメント

入門講座

怒りと上手に付き合い、失敗や後悔を手放す方法

アンガーマネジメントでは、怒らないことは目的としていません。怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らないようになることが目的です。怒らなくなる方法ではなく、怒りの感情と上手に付き合うことで、自分自身や周りの人にとって長期的に健康的なセルフマネジメントができるようになることを目指します。

オンライン
(Zoom)★2023年2月6日(月)
11:00~12:30オフライン
(対面)
札幌開催★2023年3月16日(木)
11:00~12:30

アンガーマネジメント

叱り方入門講座

「怒る」と「叱る」。

一見すると、その姿はどちらも、ネガティブな感情の表現のように見えます。

「叱れば、嫌われる」「人間関係を壊したくない」「パワーハラだと思われたら、どうしよう」

そんな悩みを抱きながら、「怒る」と「叱る」の狭間で迷子になっていませんか？

叱ることは、必要なことです。「叱る」の意味を知り、誤解を解いてスッキリしましょう。

上手にシンプルな「叱り方」を身につける講座です。

オンライン
(Zoom)★2023年2月6日(月)
13:30~15:00オフライン
(対面)
札幌開催★2023年3月16日(木)
13:30~15:00

アンガーマネジメント

パワーハラスメント防止入門講座

ハラスメントが生まれない職場環境をつくる

企業におけるパワーハラ防止法対策は「法的な対応」そして「ハラスメントを醸成させない職場環境づくり」の2本柱です。ハラスメントを醸成させない職場環境が整えば「休職・離職者の減少」「メンタルヘルス不調者の減少」「コミュニケーション活性化による生産性の向上」等が期待できます。本講座では、アンガーマネジメントをベースにしたチームビルディング・組織づくりのあり方を学びます。

オンライン
(Zoom)★2023年2月6日(月)
15:30~17:00オフライン
(対面)
札幌開催★2023年3月16日(木)
15:30~17:00

アンガー＝怒り マネジメント＝後悔しないこと

このように一般社団法人日本アンガーマネジメント協会では位置付けています。つまり「怒る必要があることは上手に怒れ、怒る必要がないことは怒らないようになること」です。

しかし必要以上に怒ったり逆に部下や子供を叱れないなど、どんな理由がこちらにあっても相手にその意図が伝わらないのでは何の解決にもなりません。怒りの感情は人間が持つあたり前の感情なので、無くすことはできません。許せることと許せないことの境界線を持ち、許せることの範囲を広め保持すること、そしてそれを見せるなど、自分の怒り方のクセを知ることから始めます。

怒り方はその人が長年培った習慣です。

相手に与える影響は、上の立場になればなるほど知らなければなりません。

アンガーマネジメントを理論や知識で理解できても、直ぐに変えられないのも現実です。

何度も繰り返し訓練をすることが一番の近道なのです。

少しずつ実践すること、そして記録することで、あなた自身のビフォーアフターを体感してください。



株式会社 S.PLANET
代表取締役
瀬川 弘絵



日本アンガーマネジメント
協会認定資格

- AM ファシリテーター
- AM コンサルタント
- AM アドバイザー
- AM 叱り方トレーナー
- AM ハラスメント防止アドバイザー

開催場所	【オンライン】 オンライン会議室 ZOOM を利用します ● ZOOM（ズーム）は無料で使えるオンラインシステムです。 ● 初めての方も簡単に利用できますので安心してご参加ください。 ● Wi-Fi につながるパソコン、スマホ、Pad をお持ちであれば参加可能です。 【オフライン】 S.PLANET（南 1 西 3 札石ビル 4 階） （受付：開始時刻 10 分前から）	
受講料 振込先	3,300 円（税込・振込にてお支払いください） 北洋銀行 本店営業部 普通 2364806 株式会社 S.PLANET	
オプション	基礎診断 1,100 円（税込） 総合診断 2,200 円（税込）	ご自身の怒りのタイプを客観的に知ること、よりよいアンガーマネジメントにつながります。受講前や定期的な診断がおすすめです。
定員	【オンライン・Zoom 対応】 10 名様 / 【オフライン・対面】 6 名様（少人数制）	
お申込方法	詳細は弊社ホームページ「ホーム > 講座案内 > アンガーマネジメント」をご覧ください。 お申込みフォームからお申込みいただけます。	
お申込先	株式会社 S.PLANET TEL：011-788-4838 FAX：011-522-6535 〒060-0061 札幌市中央区南 1 条西 3 丁目 8 札石ビル 4 階 http://www.s-planets.com/	