



## 企業の成果につながる

# 健康的なパフォーマンスを発揮するために アンガーマネジメントは必須のスキルです

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と上手に付き合うための心理教育です。決して怒ってはいけないという考え方ではなく、怒るべき事は上手に怒れ、怒る必要のない事は怒らないようになる事を目指します。会社、家庭、地域一般コミュニティの中で感じる怒りを上手にコントロールし、効果的なパワーに変換する技術を身につけましょう。

### 研修プログラム

<b>STEP1 アンガーマネジメントの基本を学ぶ</b> 怒りのセルフコントロール術を身につける ①アンガーマネジメントとは ②怒りの性質 ③怒りは第二次感情 ④怒りの対処術 ⑤怒りの正体 ⑥怒る、怒らないを配分する	<b>STEP2 自分の怒りのタイプを知る</b> 自分の怒りのタイプを知り対処術を身につける ☆受講前にアンガーマネジメント総合診断を受けていただきます ①怒りの自己診断 ②アンガーマネジメント診断解説 ③4つの怒りのタイプ別対処法 ④怒りの耐性を上げるには ⑤アンガーマネジメントテクニック紹介
<b>STEP3 効果的な叱り方を身につける</b> 自分の怒りの感情を上手に伝えるスキルを身につける ①アンガーマネジメントの基礎知識 ②怒る事と怒らないことを線引きする ③叱るとは ④叱る時のポイント ⑤叱る時のNGワード ⑥叱り方ロールプレイ	<b>STEP4 アンガーマネジメントの効果確認</b> 研修から半年後、1年後にアンガーマネジメント診断を再度受診されることをおすすめします。 アンガーマネジメントが身につくと、怒りに対しての耐性があがります。 研修後の自分の変化を確認するためにとっても有効です。



講師:福成 二三代 (フクナリ フミヨ)

M.S Koali (エムエスコアリ)代表  
アンガーマネジメントファシリテーター  
産業カウンセラー

ホームページ <http://mskoali.biz/>

【経歴】地元ケーブルテレビ局の編成制作部に勤務し地域密着番組や広報番組の企画、制作を行う。知人が「うつ」になった事をきっかけにカウンセラーの勉強をはじめ、2011年産業カウンセラーの資格を修得。堺市の心療内科でカウンセリングを担当している。2013年アンガーマネジメントファシリテーターの資格修得後は、公的機関や企業、医療、教育機関での研修、公開講座などに多数出講している。2016年最優秀アンガーマネジメントファシリテーター賞受賞。

実績：第五管区海上保安本部、東京消防庁、埼玉県庁、滋賀県庁、JTBグループ(株)日本電産、(株)ブリヂストン、タカタ(株)、JAF 関西支部、(株)コカコーラ・ウエスト、オムロン(株)、(株)平和堂、大阪府教育委員会、大阪市教育委員会、大阪体育大学、高槻市、田尻町、島本町、京都中丹広域振興局、大阪労働局、大阪司法書士会、大阪銀行協会、山口県看護協会。済生会千里病院 大阪府内社会協議会、府内介護施設 他多数(順不同敬称略) 2016年度実績 85ヶ所 3500人動員