

# 「アンガーマネジメント研修(オンライン)」のご案内

～感情をマネジメントするスキルを身につけ、良好な対人関係を築く～

【日 時】 2024年**11月18**日(月) 13時30分～16時30分

【研修方法】 オンライン (Zoom) による研修

【概 要】 怒りの感情に適正に対処し、職場等での不要な衝突を避けストレスを緩和する方法を学ぶ

【研修内容】

- アンガーマネジメントって何？
- 怒りを理解する
- 怒り・イライラと上手につき合う方法
- 怒り・イライラをコントロールして周囲とよい関係を作る
- 怒り・イライラの自分の気持ちを上手に伝える



【定 員】 先着**20名** (1事業所3名様まで)

※3名を超える受講を希望の場合は、受付状況(空き)に応じて対応いたします  
※参加人数が15名に満たない場合は、中止する場合があります

【申込〆切】 2024年11月8日(金) ※定員になり次第締め切ります

【参加費用】 5,000円(税込) / お一人様 (ただし、会員様は無料)

## ◆HPからお申し込み

検索 ユーザ協会千葉

こちら



こちら



[http://www.chiba-user.com/m\\_form/index.html](http://www.chiba-user.com/m_form/index.html)

## ★その他ユーザ協会会員特典★

お気軽にお申し込みください。

### 「eラーニングサービス」

社員教育に必要と思われる“講座”が「いつでも・どこでも・何度でも」eラーニングの受講ができます！  
企業研修のスタンダードになりつつある「eラーニング」を一度実施してみませんか？



こちら



<http://www.chiba-user.com/e-learning/index.html>

### 「標的型攻撃メール予防訓練サービス」

標的型攻撃メール予防訓練サービスを会員の皆様<sup>に</sup>無料でご体験いただいております。  
「セキュリティ対策」のはじめの一歩として、セキュリティ意識を向上させ、対応力を高めていきませんか。  
この機会にぜひご活用くださいませ。



こちら



[http://www.chiba-user.com/apt\\_training/index.html](http://www.chiba-user.com/apt_training/index.html)

【お問合せ先等】 ※現在、テレワーク中のため、メールでお問い合わせください。