

# 「アンガーマネジメント」

～不要なイライラを削減し、コミュニケーション力を上げる～

開催日 2019年10月18日（金）9：30～16：30

こんな人におすすめ

- ・社内でのコミュニケーションに不安がある方
- ・部下や上司、同僚と良好な人間関係を築きたい方

受付開始日：2019年8月13日（火）午前9時

受講料：5,000円 振込期日 2019年10月15日（火）  
（「さぼーとさっぽろ」会員の受講者は1名につき1,000円割引の対象になります。）  
※原則、受講料の払い戻しはできません。

定員：36名 ※1企業から3名まで

主催：札幌市産業振興センター（指定管理者／一般財団法人さっぽろ産業振興財団）

共催：（公財）札幌市中小企業共済センター（さぼーとさっぽろ）

後援：札幌市

セミナー会場：札幌市産業振興センター2階 セミナールームC

受講資格：札幌市内に事業所のある中小企業に勤務、あるいは、札幌市内に居住する中小企業者（経営者、従業員）

研修のねらい

- ・アンガーマネジメントの知識とスキルを土台に、ミスやロスのないコミュニケーション力を身に付ける。
- ・苦手な相手ともスムーズなコミュニケーションが行えるスキルを身に付ける。
- ・NLP、アサーティブの実践的スキルを身に付ける。

	開催日	時間	講義内容	講師
カリキュラム	10/18 （金）	9:30 ～ 16:30	①アンガーマネジメントの基礎 ・イライラの原因～認知 ・イライラ傾向チェック ・イライラ削減法 ②心理学をベースとした他者との関わり方 ・コミュニケーションの原理原則 ・相手の心理と自分の心理 ③コミュニケーションスキル ・NLP ・アサーティブ ④コミュニケーションスキル向上実習 ⑤まとめ	一般社団法人 日本経営協会 講師  <b>松前 葉子 氏</b>

## 講師紹介

まつまえ ようこ  
**松前 葉子 氏**

アメリカの大学（一般教養学・心理学専攻）卒業後、大手マスコミ・プロモーション企業に就職。北海道支社支社長として15年勤務。日本にいてコミュニケーションの重要性を感じ、NLP™を学び始める。退職後、これまでに学んだ心理学やNLP™をベースに、アンガーマネジメントやアサーティブなどのスキルを取り入れながら、様々な組織で研修講師活動を展開。

また、自身の管理職経験から、女性の働き方やキャリアデザインについての研修も担当している。

\*NLPとは、Neuro Linguistic Programing（神経言語プログラミング）の頭文字



■お申込・お問い合わせ

詳しくはお電話でお気軽にどうぞ 平日9:00～17:00

## 札幌市産業振興センター

指定管理者／一般財団法人さっぽろ産業振興財団

〒003-0005 札幌市白石区東札幌5条1丁目1-1

TEL.011-820-3122 FAX.011-820-3220

ホームページからのお申し込みが便利です。



中小企業経営セミナー

検索

札幌市産業振興センター

検索

# 「アンガーマネジメント」

～不要なイライラを削減し、コミュニケーション力を上げる～

## 募集要項

- 受講資格 ▶ 札幌市内に事業所のある中小企業に勤務、あるいは、札幌市内に居住する中小企業者（経営者、従業員）
- 定員 ▶ 36名（定員になり次第、締め切ります。受付開始日以降、お早めにお申し込みください。）  
※多くの企業にご参加頂くため、1企業から3名までとさせていただきます。但し、定員に空きが生じる場合にはこの限りではありません。
- セミナー会場 ▶ 札幌市産業振興センター2階 セミナールームC
- 受講料 ▶ 5,000円 振込期日 2019年10月15日（火）  
（原則、受講料の払い戻しはできませんので、ご了承ください）
- 受付開始日 ▶ 2019年8月13日（火）午前9時
- 申込方法 ▶ 下欄の受講申込書に必要事項をご記入の上、FAXでお申込みください。また、ホームページ上でオンラインによる申込も受け付けております。
- 入金方法 ▶ 「受講申込書」（ホームページからのお申込み）受理後、「入金に関するご案内」をメール、FAX、あるいは郵送のいずれかで、お届けします（ご希望の連絡手段をご指定ください）ので、**2019年10月15日（火）**までに、同文面でお知らせする指定銀行口座へお振込みください。なお、振込手数料はご負担願います。  
※「さぼーとさっぽろ」会員の方は、会員1名につき1,000円の割引が適用されますので、「さぼーとさっぽろ」の窓口に該当セミナーの“利用券”をご請求の上、この助成分を差し引いた金額をご入金頂くことになります。  
なお、“利用券”は別途、「札幌市産業振興センター セミナー係」へご郵送ください。  
“利用券”のお問合せ先：「さぼーとさっぽろ」TEL 011-221-3984
- 申込先 ▶ 札幌市産業振興センター セミナー係  
（札幌市白石区東札幌5条1丁目1-1）  
TEL 011-820-3122 FAX 011-820-3220  
お電話でのお申し込みにつきましては、  
平日9:00～17:00となります



※駐車場（有料）の利用台数が限られていますので、できるだけ地下鉄等をご利用ください。

## ご入金後の変更はお受けできません

（入金前にもう一度、ご確認ください）

- ・受講確定（入金完了）後の他セミナーへの「振替受講」はお受けできません。
- ・セミナー開始後の受講者の変更はお受けできません。

ホームページからのお申し込みが便利です。 <http://seminar.sapporosansin.jp>

札幌市産業振興センター 行

**FAX 011-820-3220**

申込日 2019年 月 日

## 10/18「アンガーマネジメント」受講申込書

企業名	フリガナ	TEL			
		FAX			
業種		資本金	万円	従業員数	名
住所	〒	担当者			
		メールアドレス			

参加人数	受講者名	性別	年齢	さぼーとさっぽろ
名	フリガナ	男・女	歳	会員・非会員
	フリガナ	男・女	歳	会員・非会員
	フリガナ	男・女	歳	会員・非会員

メールマガジン	希望する・希望しない	連絡方法	受講申込確定後、受講料のご案内を送付します。ご希望の連絡手段をご指定ください。	→	メール・FAX・郵送
---------	------------	------	---	---	------------

※本申込書でお送りいただきます情報（個人情報を含む）は、お申込セミナーの実施・運営、および関連するセミナー等についての情報をお知らせするために利用いたします。