

# THE BANK OF SAGA NEWS RELEASE

佐賀銀行 総合企画部

〒840-0813 佐賀市唐人二丁目7番20号

TEL 0952(25)4553

FAX 0952(26)7506

http://www.sagabank.co.jp

平成30年11月29日

## 怒りやイライラをコントロールする！ 「アンガーマネジメントセミナー」開催のご案内

佐賀銀行（頭取 坂井 秀明）は、さぎん情報クラブ「リンクス」主催による、「怒りやイライラをコントロールする！『アンガーマネジメントセミナー』」を開催しますので、お知らせいたします。

様々な価値観を持つ人が集まる職場やお客さまとの人間関係において、良好な関係をつくり、継続していくためには、自身の感情をコントロールすることが大切です。感情の中でも怒りやイライラは、良好な人間関係構築の弊害になるケースも多く、この感情をコントロールできれば、対人関係による悩みの解決にもつながります。

本セミナーで「怒り」の本質と沸き起こる感情のコントロール方法を学んでいただき、日々のコミュニケーションにお役立てください。

リンクス会員以外の事業者の方、個人の方もこの講座をご利用いただけます。皆さま方のご参加をお待ちしております。

### 記

1. 開催内容	日時 平成30年12月17日（月） 13:00～16:00 場所 ガーデンテラス佐賀 ホテル&マリトピア （佐賀県佐賀市新栄東3丁目7-8） 定員 30名
2. 研修内容	①コミュニケーションの在り方を振り返る ②アンガーマネジメントの基礎知識 ③アンガーマネジメント実践のポイント
3. 講師	株式会社ビズ・ナビ&カンパニー <small>あんどう みちこ</small> 安藤 美智子 氏
4. 参加料	リンクス会員企業様 無料（会員以外の参加者1名様あたり1,000円）
5. お申込み方法	当行ホームページ「セミナー・商談会のご案内」にてお申込みいただくか、別紙の参加申込書に必要事項を記入の上、「リンクス」事務局まで、FAXにてお申込みください。 (HP:https://www.sagabank.co.jp FAX:0952-24-3130)
6. お申込み期限	平成30年12月14日（金）

以上

※アンガーマネジメントとは

1970年代にアメリカで生まれたとされている怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニング。企業研修、医療福祉、青少年教育、アスリートのメンタルトレーニングなどの分野で幅広くアンガーマネジメントは活用されています。

本件に関するお問合せ先

さぎん情報クラブ「リンクス」事務局  
営業支援部 渉外G 溝口・八田  
TEL 0952(25)4565

このまちで、あなたと



佐賀銀行

お客さま 各位

さぎん情報クラブ「リンクス」事務局

TEL：0952-25-4565

## 怒りやイライラをコントロールする！ アンガーマネジメントセミナー開催のご案内

さぎん情報クラブ「リンクス」主催による、「怒りやイライラをコントロールする！『アンガーマネジメントセミナー』」を開催しますので、お知らせいたします。

様々な価値観を持つ人が集まる職場やお客さまとの人間関係において、良好な関係をつくり、継続していくためには、自身の感情をコントロールすることが大切です。感情の中でも怒りやイライラは、良好な人間関係構築の弊害になるケースも多く、この感情をコントロールできれば、対人関係による悩みの解決にもつながります。

本セミナーで「怒り」の本質と沸き起こる感情のコントロール方法を学んでいただき、日々のコミュニケーションにお役立てください。

皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

### ～ 開催要項 ～

開催日時：平成30年12月17日（月） 13：00～16：00

会 場：ガーデンテラス佐賀ホテル&マリトピア  
（佐賀市新栄東3丁目7-8）

参加料金：「リンクス」会員様 無料  
（非会員様 1名様につき 1,000円）

募集定員：30名

申込期限：平成30年12月14日（金）

申込方法：右の参加申込書に必要事項をご記入いただき、「リンクス」事務局まで  
FAXください。後程、参加票をお申込責任者様宛に送付いたします。

- ・参加料金は、下記口座に平成30年12月14日（金）までにお振込ください。
- ・振込手数料は貴社にてご負担願います。ご了承ください。
- ・振込金受取書をもって領収書にかえさせていただきます。

**【振込口座】 佐賀銀行 本店営業部 普通預金 NO. 2154518**

# 講座カリキュラム

時間	項目と概要	
13:00	1. コミュニケーションの 在り方を振り返る	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 日頃の他者(上司・同僚・部下)との関係を振り返る</li> <li>● どのような場面でコミュニケーションがうまくいっていないか整理する</li> <li>● 職場での部下(後輩)指導における問題点を再確認する</li> </ul>
	2. アンガーマネジメントとは	<ul style="list-style-type: none"> <li>● アンガーマネジメントについて理解する</li> <li>● アンガーマネジメントの基本知識を理解する (怒りがなぜ起こるのか、怒りの特性)</li> <li>● アンガーマネジメント3つの視点と実践のポイント (衝動・思考・行動)</li> </ul>
16:00	3. まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 今回の研修での気づきや、職場でどう活かしていくかを整理し、発表</li> </ul>

## 講師プロフィール

### 株式会社ビズ・ナビ&カンパニー

麻生教育サービス 契約講師 **安藤 美智子 (あんどう みちこ) 氏**



企業・学校を対象に「キャリア開発」「メンタルヘルス(レジリエンス・マインドフルネス)」「人間関係構築」を主たるテーマに、講演、研修講師、HRD アドバイザーとして活動している。

企業では「変化に強い」人と組織づくりをテーマにヒューマンスキルを基本とし研修と個別キャリア・コンサルティング、メンタル相談担当。また、メンタルヘルスから組織改善、心理学・脳科学を活かしたキャリア開発からキャリア形成促進、ワーク・ライフバランス(働き方見直し)として組織と個人の共生を目指している。

## ～ 参加申込書 ～

さぎん情報クラブ「リンクス」事務局宛

**(FAX: 0952-24-3130)**

貴社名	(「リンクス」会員・非会員)		
ご住所	〒	お取引 支店	支店
TEL		FAX	
お申込責任者	御役職	ご芳名	
ご出席者名		御役職	
ご出席者名		御役職	
ご出席者名		御役職	

この申込書を本研修以外に利用・第三者提供は致しません。本案内に心あたりのないお客様につきましては、お手数ですがご一報いただけますようお願いいたします。

お問合せ：さぎん情報クラブ「リンクス」担当：溝口、八田 TEL: 0952-25-4565

※ 恐れ入りますが、切り取らずにそのままFAXにてお申込ください。

※ 申込みは当行ホームページからも申込みできます。(HP: <https://www.sagabank.co.jp>)