

鳥取産業保健総合支援センター主催
産業保健研修会

アンガー マネジメント研修会

～職場のストレスと上手に向き合うための心の対処法～

WEBライブ
配信
(zoom)

【対象】 事業主、人事労務担当者、衛生管理者、保健師・看護師、安全衛生委員・安全衛生推進者、
一般労働者 他

参加費無料
先着50人
(事前予約制)

【日時】 ▶▶▶ 令和5年10月13日(金) 14～16時

【講師】 ▶▶▶ CareerBird(キャリアバード)代表
／当センターカウンセリング担当相談員
上田 美鈴 氏

【研修内容】

職場で「コミュニケーションを取るのが難しい人だと分かってもどうしてもイライラしてしまう」「何度伝えても繰り返される失敗に怒鳴ってしまった」「顧客対応で理不尽な言葉に怒りが収まらない」といった経験は、多くの人が感じる日常的な問題です。

これらの背景には「自分の怒りのスイッチ」が存在しています。

怒りの感情は、日常の職場生活で避けられないものです。しかし、その感情を適切にコントロールしないと、組織の生産性低下や離職率増加などの問題が発生します。

この研修では、怒りの仕組みと、その感情を引き起こす「スイッチ」について深く理解し、それを適切にコントロールする方法を学びます。

※ お申込された場合は、当センターから必ず受付確認の返信をさせていただいております。お申込み後2、3日経過しても当センターからの連絡が無い場合は、お手数ですが下記の連絡先までお問い合わせ下さい。

※ E-mailアドレスをご連絡いただきますと、次回から研修会情報等をメールマガジンでご連絡させていただきます。

※ お申込み後、キャンセルされる場合は早めにご連絡ください。

※ 研修会申込票に記載いただいた個人情報、当センターが行うアンケート調査又は各種お知らせに利用させていただきます。当センターが行う産業保健推進に関すること以外には使用いたしません。

【申込方法】 QRコード、またはセンターホームページ
からご希望の研修会をクリックし申込フォームへお進みくだ
さい。開催日1週間前までにお申し込みください。



鳥取産業保健総合支援センター
〒680-0846
鳥取市扇町115-1 鳥取駅前第一生命ビル6F
TEL0857-25-3431 FAX0857-25-3432