

アンガーマネジメント

～ “6秒”で人生が変わる ～

講師

社会保険労務士法人アンカー 代表社員
特定社会保険労務士
アンガーマネジメントファシリテーター

山本 亨 氏

みなさんは職場や家庭でこんなことはありませんか？

参加
無料

「自分の思い通りにならなくてイライラ」
「一時的にカッとして物や人に当たってしまう」

怒りとうまく付き合う「アンガーマネジメント」に注目が集まっています。

アンガーマネジメントとは、アンガー（イライラ、怒りの感情）をマネジメント（上手に付き合う）する心理トレーニングです。職場の人間関係のトラブル、メンタルヘルスの不調などを背景に、企業からの注目が高まり、社員研修などへの導入も広がっています。

ストレスを感じることの多い職場で、なかなか難しい自分と「怒り」との上手な付き合いに、アンガーマネジメントをぜひ役立ててください。



◆日程及び会場

地域	期 日	会 場	時 間
諏 訪	10月27日（火）	諏訪市文化センター	13：30～16：00
伊 那	12月 1日（火）	長野県伊那文化会館小ホール	
飯 田	12月14日（月）	飯田勤労者福祉センター	

◆対象者 中小企業の人事・労務担当者、労働組合員ほか、関心のある方ならどなたでも

◆申込方法 各回、開催4日前までに電話、FAXまたはメールでお申込みください

◇主催◇ 連合長野 諏訪・上伊那・飯田地域協議会
勤労青少年福祉推進者協議会（諏訪・伊那・飯伊地区）
諏訪市 伊那市 飯田市 南信労政事務所

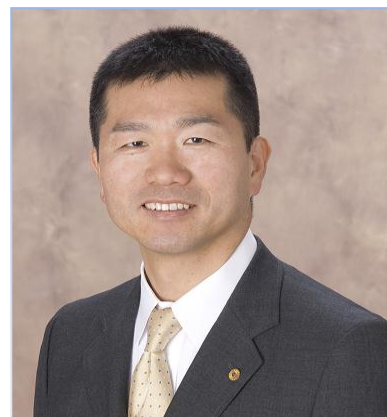
◇申込先◇ 長野県南信労政事務所
〒396-8666 伊那市荒井3497 伊那合同庁舎内
TEL：0265-76-6833 FAX：0265-76-6834
E-mail：nanshinrosei@pref.nagano.lg.jp



しあわせ信州

《講師紹介》

社会保険労務士法人アンカー 代表社員
特定社会保険労務士 **山本 亨 氏**



長野県特別労働相談員、ジョブカフェ信州地域キャリアコンサルタント、県内商工会議所、労働基準監督署、長野県労政事務所など数多くの研修講師をはじめとして、特定社会保険労務士、産業カウンセラー、アンガーマネジメントファシリテーター、ファイナンシャルプランナー2級キャリアコンサルティング技能士、キャリア・コンサルタント、などの資格を持ち、幅広い分野で活躍される。

会場のご案内

【諏訪会場】

諏訪市文化センター
〒392-0027
諏訪市湖岸通り5-12-18
電話：0266-58-4807

【伊那会場】

長野県伊那文化会館
〒396-0026
伊那市西町5776
電話：0265-73-8822

【飯田会場】

飯田勤労者福祉センター
〒395-0024
飯田市東栄町3108-1
電話：0265-22-7494

労務管理改善リーダー研修会 参加申込書

南信労政事務所 あて

FAX : 0265-76-6834

企業名・組合名等		電話番号	
氏名	労働者・使用者・一般	役職名等	会場
	労・使・一般		諏訪・伊那・飯田
	労・使・一般		諏訪・伊那・飯田
	労・使・一般		諏訪・伊那・飯田
	労・使・一般		諏訪・伊那・飯田