

# 職場で活用できる！アンガーマネジメント!!

仕事中、時間に追われていたり、コミュニケーションの行き違いが生じたりして、「イラッ ※」「ムカッ ※」とすることはありませんか？職場でのイライラは、ストレスがたまり、仕事のパフォーマンスに影響してしまいます。

この講座では、怒りの感情で後悔しないよう、アンガーマネジメントを用いた怒りとの「付き合い方」や上手な「伝え方」を学びます。

職場で笑顔で過ごせるようイライラの感情と上手に付き合う方法を一緒に学びましょう♪

## 講師

### 鈴木 直樹 先生

メディカルマナー研究所代表 / きりん薬局代表  
一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会  
シニアファシリテーター  
(本部委員 / 九州・沖縄支部 副支部長)



## 日程

6月18日(金) 18:30~20:30

## 会場

鹿児島市精神保健福祉交流センター  
(はーと・ぱーく)

## 対象

鹿児島市民

## 定員

15名 \*定員を超えた場合は抽選

参加費  
無料

## 申込み・問い合わせ先

鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)

〒890-0063 鹿児島市鴨池2丁目22番18号

TEL: 099-214-3352 / 申込専用 TEL: 070-1371-6837

(受付時間: 9時~21時 / 火曜休館)

申込方法: お電話または直接窓口まで

申込〆切: 6月10日(木)

\*抽選結果については、6月11日(金)午後3時以降  
にご連絡いたします

\*講座の参加にあたり、当センター駐車場はご利用できません。(夜間急病センター専用のため)  
公共交通機関もしくは、近隣のコインパーキングをご利用ください。