



# 「アンガーマネジメント&ペップトーク」

～イライラの感情と上手に付き合い

やる気を引き出す言葉がけ～ **参加費無料**

## アンガーマネジメント&ペップトークとは？

- ★アンガーマネジメント・・・1970年代にアメリカで生まれた怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。コロナ禍でイライラする人も急増しています。講演会では、怒りの正体、メカニズムをお伝えし実際のトレーニング方法もお伝えいたします。
- ★ペップトーク・・・アメリカのスポーツ界で生まれました。短く、分かりやすく、肯定的に相手をその気にさせる言葉がけです。現在では、スポーツ界に会限らずビジネス分野、教育分野、家庭でも広く応用され成果が出ています。短時間で相手のモチベーションをアップし、成果を生み出すショートスピーチです。

### 代表講師プロフィール

第一印象研究所 代表・研修講師 **杉浦 永子** (すぎうら ながこ)

「家庭と職場を笑顔3割増しに」をモットーに！

講師歴15年以上／企業実績700社以上／総受講者3万人以上

元客室乗務員、秋田県出身、仙台在住、2006年から企業研修、マナー&コミュニケーション講師を務める。民間企業、官公庁、医療、教育の研修や講演の講師を歴任。対象は新入社員から管理職まで幅広く担当。サービス業やショールームなどの現場の接客指導も得意とする。研修は楽しく、分かりやすく、実践に繋がると好評を得ている。



◆日時 2021年8月26日(木) 受付16:30

第1部 セミナー 17:00～ 第2部 交流会 18:50～

◆会場 和食の小島 (多賀城市鶴ヶ谷1-1-1 TEL022-362-0813)

◆定員 会場参加30名迄、ZOOM参加30名迄 お早めにお申し込みください。

◆会費 セミナー参加無料 (但し、交流会費1,000円は会場にて申し受けます)

◆申込 8月20日(金)

下記申込書により切り取らずにFAXでお申し込みください (FAX: 022-365-5577)。

◆問合せ先 (公社)塩釜法人会 (塩竈市港町1-4-1 TEL 022-365-8859)

※オンライン参加者には、参加方法について別途連絡いたします。

## 参加申込書

参加する内容を○で囲んでください。

事業所名		住所	
参加者名		電話番号	
セミナー参加方法	会場 ・ オンライン	交流会参加	有 ・ 無

ご記入いただきました個人情報は、適切な管理を図り参加者名簿の作成及び本セミナーに関する連絡の目的のみに使用します。

# 怒ったことを覚えていますか？

## ここ1週間を振り返って

軽くイラつとしたこと

まあまあ腹がたったこと

すごく頭にきたこと