

怒り

りのコントロール

=

怒らない？

or

上手に付き合う？

平成30年

2/16(金)

12:30 開場

13:00 開始

研修終了後、開催館見学・情報交換会あり(任意参加)

国立大学図書館協会 東北地区協会主催 平成29年度職員研修

アンガーマネジメントに学ぶ、 よりよい人間関係を築くスキルの習得について

会場：東北大学附属図書館 本館2階 大会議室

〒980-8576 仙台市青葉区川内27-1(地下鉄東西線「川内駅」より徒歩5分)

アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで始まったアンガー(イライラ、怒りの感情)をマネジメント(上手に付き合う)ための心理教育です。

アンガーマネジメントを学ぶことによって、自分自身の怒りを理解し、コントロールしたり、癒したり、ポジティブなものへ変換させられるようになります。それにより、自分の中でたくさんの変化が生まれ、感情がさらに豊かになり、図書館での利用者対応や問題解決、夫婦や友人、人間関係全般、自分の周りに関係するあらゆる物事に良い循環が生まれます。



講師

アンガーマネジメントコンサルタント

第一印象研究所 代表

杉浦 永子 氏

「笑顔3割増しの社会」職場と家庭の人間関係を良好にするため、日本アンガーマネジメント協会 東北支部 副支部長として活躍中。アンガーマネジメントの実績は、東北大学、公立学校共済組合など教育現場での講演多数。2013年からアンガーマネジメントを伝え受講者は8,000人以上。

講演

第1部

13:10~14:50

アンガーマネジメントについての基本的な理解を深めるとともに、日常業務において通用するマネジメント技法について学びます。

ワークショップ

第2部

15:10~17:10

講演で学んだことを活かしながらアンガーマネジメントのスキルを身に付けます。また、講師の指導によりアンガーマネジメント診断*解説を行います。これにより、自身の怒りの傾向・特徴を認知し、今後の業務に役立てることができます。

※アンガーマネジメント診断…自分が、どんなことに怒りを感じやすいのか、その怒りをどのように表わすのか、怒りの傾向、特徴を診断します。

- ▶参加対象者 東北地区の大学図書館に勤務する職員(定員50名程度)
- ▶申込方法・締め切り 平成29年12月15日(金)までに、参加申込書によりEメール または FAX でお申し込みください。
- ▶申し込み・問合せ先 国立大学図書館協会東北地区協会事務局(東北大学附属図書館総務課総務係)
TEL:022-795-5911 FAX:022-795-5909 E-mail:lib-som@grp.tohoku.ac.jp

後援：東北地区大学図書館協議会 企画：「職員の企画・運営による職員のためのワークショップ」企画運営スタッフ(第9期)