

【Part1】 11月19日（木）14:00～

## Part 1 Schedule

- 13:45～ 参加者 Zoom入室 \* 参加者確認
- 14:00～ オープニング \* ご挨拶  
\* オンラインセミナー受講のオリエンテーション
- 14:15～ セミナー（途中休憩あり）

## ～ コロナ禍の戸惑いやイライラを撃退！～ アンガーマネジメントセミナー

講師： 浅見 葉子（あさみ ようこ）氏  
リーフコミュニケーション 代表



## \* 浅見氏プロフィール \*

- 大学院修士課程を経てメーカー研究所で製品開発に携わり、技術系女性社員では全社初の育児休暇取得と現職復帰を果たすも研究所では、入社～退職期間中で技術女子は自分一人。仕事と子育ての両立に悪戦苦闘の時短勤務期間中も仕事の成果と効率を上げることを職場で求められ、学んだコーチングやマネジメントの要素を自ら現場で実践した経験と技術者として培った開発手法が今の仕事のベースとなる。
- 現在は国際コーチング連盟認定コーチとして個人セッションや研修コーチとして人材開発をサポートしている。キャリアアップ、やり抜く力、リーダーシップや人間関係、コミュニケーションなど様々なテーマがある中で、クライアントが達成したい姿や今の課題にスムーズに進んでいくためには、『感情や思考、行動とのバランスが取れていることがカギ』であると実感し、2012年～イラッ！ムカ！の感情と上手につきあっていくためにアンガーマネジメントの大切さを伝え続けている。
- 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントコンサルタント™
- 国際コーチング連盟 (ICF) 米国本部会員・アソシエイト認定コーチ

アンガーマネジメントの基礎理解とともに、個人セッションやグループセッションの経験豊富な講師（アンガーマネジメントコンサルタント™）が自己診断ワークやディスカッションを交えながら進めていきます。セミナーを通して自分のイライラ傾向を知り、Part 2 フォローアップセミナーまでの3 週間を自分がどのように過ごすかアンガーマネジメントの視点で実践できる小さな取組を決めていきます。with コロナ生活の中で、パワーアップして動きたい女性も、じっくり構えて進みたい女性も、不要なイライラに振り回されず「つい言い過ぎてしまった！」「また言いたいことが言えず悶々・・・」を軽減し心が軽くなるコツをつかみましょう！

簡単なワークシートをお配りいたします

## POINT!

- ✓ 怒ることのデメリットとメリット
- ✓ 怒りの正体とメカニズム
- ✓ 問題となる4つの怒り
- ✓ アンガーマネジメント3つのコントロール
- ✓ まずは3週間トライ！  
Part 2 までの取組を決めよう！

16:45 クロージング

17:00 退出

## Part 2 Schedule

- 13:45 ~ 参加者Zoom入室 \* 参加者確認  
14:00 ~ オープニング \* ご挨拶・本日のアジェンダ説明  
14:15 ~ フォローアップセミナー

### フォローアップ

#### 「自己基盤を整えて私たちの未来をカタチにしましょう！」

講師：浅見 葉子（あさみ ようこ）氏  
リーフコミュニケーション 代表

Part 2のフォローアップでは、Part1からの振り返りと少人数グループによる参加者の3週間での取組、イライラに対する言動などをシェアしていただきます。講師が皆さんのシェア内容から有効なスキルや手法、考え方等をお伝えしたり、質問にお答えしたりしながら60分進めていきます。

また、コロナ禍の今だからこそ重要な、自己基盤についてもお伝えいたします。これからは私たちそれぞれの未来と働き方を磨きましょう！

### POINT!

- ✓ Part1の振り返り
- ✓ 参加者の3週間トレーニングのシェア（少人数グループ別）
- ✓ 講師によるミニグループセッション
- ✓ コロナ禍の今だからこそ私たちの未来と働き方に効く「自己基盤」とは？

15:15 ~ 休憩

15:30 ~ ユニ女 井戸端会議

#### 「ユニ女井戸端会議」（テーマ：ニュースタイル、新しい生活様式）

お気に入りのドリンク、スイーツなどご用意いただき、楽しく会話しましょう

誰もが、コロナ禍における働き方の変化・生活スタイルの変化を経験している中で、ご自身の体験談・工夫によって便利になったことや改善できたこと・意識改革、そして今後の問題点・課題を参加者で共有します。ぜひ、新しい発見・気づきを持ち帰り、今後の業務、ライフスタイルの参考にしてください。日常のちょっとイイお話からモヤモヤまで、ざっくばらんに会話しましょう！

17:00 クロージング ・ 退室

#### アンガーマネジメントとは……

私たち人間が心と行動のバランスを取る上で難しいのは「自分の中に怒りやイライラ感情」が湧いてきたときの気持ちの扱い方ではないでしょうか？なぜイライラしてしまうのか、怒りの感情の発生メカニズムやアンガーマネジメントという視点や考え方を正しく理解して、継続的にアンガーマネジメントを実践し活用していくことで、自分の怒りやイライラ感情に振り回されないコツを身につけることができます。日ごろからアンガーマネジメントが活用できるコツを身につけると、自分のイライラだけでなく他人の怒りの状況や傾向を理解することや、他人から怒りをぶつけられた時に自分が受けるダメージの軽減にもつながります。アンガーマネジメントは怒らないことや怒らない人をめざすものではありません。怒りが発生する手前にある自分の本当の気持ちに気づいて整理することで、怒る必要のあることと怒る必要のないことを区別して未来に向かって自分がどうしていくのかを選択していく技術です。