



一般社団法人

日本道経会 東京

ディナーセミナー

# アンガーマネジメントから学ぶ イライラのコントロール術

[ ~怒りを上手に表現し、信頼関係を築く心理トレーニング~ ]

モリプランニング 代表

## 森 みや子 氏

ストレス社会の今、日々、様々な怒りでイライラ、カリカリしがちといったことはありませんか？ ビジネスの場で怒りがコントロールできないことの影響は大きく、“冷静さを失う”、“部下を怒りに任せ叱責し、モチベーションを下げる”、何より“自分自身が無駄なエネルギーを消耗し疲弊する”、表情や美肌にも悪影響、といったこととなります。

怒りの感情は人にとってごくごく自然な感情で、怒ること自体はまったく問題ありません。怒ることと怒らないことを区別して、適切に怒ることができていないことが問題なのです。今回のセミナーでは、怒りの感情を我慢したり押さえ込むのではなく、適切にコントロールするスキルを学びます。

今日から実践できるアンガーマネジメントをぜひご体験ください。

### プロフィール

東京四谷生まれ。株式会社東京放送TBS954キャスターを経て、モリプランニングとして独立。民間企業、官公庁の研修・講演講師、人材育成コンサルタントとしての仕事に従事。新入社員から管理職まで幅広く、多岐にわたるテーマでの研修や講演を実施。職場環境向上、面談、アセスメントの他、スピーチ、プレゼンテーションのパーソナルレッスンを受託。

講師歴は25年。年間150日以上登壇。

日本アンガーマネジメント協会認定シニアファシリテーター、レジリエンス認定講師

<http://www.morimiyako.com/>

平成  
30年

7

月

4

日 水

アリスアクアガーデン トウキョウ 銀座店

京橋駅直結 / 東京駅徒歩5分

18:00 ~ 20:30 セミナー・会食 (フルコース)

主催・お申し込み先

一般社団法人日本道経会 東京支部

FAX 03-3927-1126

MAIL [office@ndk-tokyo.jp](mailto:office@ndk-tokyo.jp)

WEB <http://ndk-tokyo.jp/>

ホームページからお申し込みを  
受け付けています。  
右のQRコードをご利用ください。



平成  
**30年 7月4日** (水) 18:00~20:30  
受付 17:45~



【冷製料理】

サーモンと野菜のコブサラダ仕立て  
カマンベールチーズとハムの盛り合わせ  
トマトのブルスケッタ

【温製料理】

ココットパイのクラムチャウダー  
シェフの気まぐれピザ  
ソーセージとポテトフライ  
海老のチリソース ガーリックライスと共に  
牛肉の赤ワイン煮  
本日のパスタ

【デザート】

デザートbuffet

お飲み物：フリードリンク（ビール・ワイン・カクテル等）  
※お料理の内容は変更となる場合がございます。

アリスアクアガーデン  
トウキョウ 銀座店



東京都中央区京橋3-7-1 相互館110タワーB1  
JR山手線・京浜東北線 東京駅・・・[八重洲口] 徒歩5分  
東京メトロ銀座線 京橋駅下車・・・[2番出口] 地下直結  
都営地下鉄浅草線 宝町駅下車・・・[A4出口] 徒歩2分

**お申し込み先** 日本道経会 東京 事務局

**FAX** 参加申込書をご記入の上、下記番号へ送信してください。  
**03-3927-1126**

**MAIL** メール本文に参加申込書の内容をご記入の上、送信してください。  
**office@ndk-tokyo.jp**

**WEB** ホームページからお申し込み頂けます。  
**http://ndk-tokyo.jp/**



参加費	日本道経会会員 会員同伴	互敬塾生	ビジター（一般）
	¥8,000 (お食事代込み)		

ご不明な点はお気軽にお問い合わせください

**日本道経会 東京 事務局**

**MAIL** office@ndk-tokyo.jp

**TEL** 090-8584-9337(齊藤)

**参加申込書(FAX)**

Eメールでお申し込みの方は、メール本文に参加申込書の項目を全て記載して送信してください。

企業名	ふりがな お名前	会員 互敬塾生	・ ・	会員同伴 一般
ご住所	ふりがな お名前	会員 互敬塾生	・ ・	会員同伴 一般
電話番号	ふりがな お名前	会員 互敬塾生	・ ・	会員同伴 一般
紹介者	ふりがな お名前	会員 互敬塾生	・ ・	会員同伴 一般

※ご記入頂いた内容は、日本道経会の活動以外に使用することはありません。

**申込締切** 6月25日(月)

道経会東京支部事務局  
**FAX 03-3927-1126**

ディナーセミナー【20180704】