

## 平成31年度 アンガーマネジメント研修 実施要領

### ～感情のコントロールを身につけ、怒りとうまく向き合うために～

- 1 研修目的 「怒り」とは何かを考え、感情のコントロール方法を学び、福祉の職場でストレスや怒りと上手に付き合いながら、いきいきと働くためのノウハウを習得することを目的とする。
- 2 主 催 社会福祉法人 山梨県社会福祉協議会
- 3 対象者 社会福祉施設に従事する中堅職員
- 4 開催日 平成31（2019）年7月5日（金）
- 5 申込期間 平成31（2019）年5月17日（金）～5月31日（金）（期限厳守）  
本会ホームページの研修受付システムでお申し込みください。  
（URL：<https://support.m-provide.jp/yamanashi/login.aspx>）  
※ 研修受付システムによる申込みが出来ない方はご相談ください。
- 6 受講料 会員：5千円 非会員：7千円（受講決定通知により振り込んで下さい。）
- 7 定 員 60名
- 8 実施場所 山梨県福祉プラザ 4階会議室（裏面福祉プラザ案内図参照）  
甲府市北新一丁目2-12 （TEL 055-254-8654）

#### 9 日程・科目及び講師

時 間	内 容
9：30	受 付
9：55	オリエンテーション
10：00	講 義 「アンガーマネジメント研修」 講 師 アンジェ ガーディエン 代表 菅野 昭子 ※12時～13時 お昼休憩
16：30	研修アンケート記入・提出 閉講

- 10 その他 (1) 60名（先着順）になり次第締め切ります。  
(2) 駐車場は**第2駐車場（文番西）**を指定しますが、なるべく公共交通機関又は、乗り合わせてお越しください。  
(3) 昼食は各自でご用意ください。

#### アンガーマネジメントとは？

アンガーマネジメントとは、アンガー（怒りやイライラ）をマネジメント（うまく付き合う）するための心理トレーニングです。介護職は「感情労働」と言われます。健康なメンタルを保つことは、介護をする側だけでなく、介護を受ける側にとっても非常に大切なこととしていま全国的に注目されています。

# 福祉プラザ案内図



福祉プラザ  
第2駐車場を  
ご利用ください。

《アクセス・交通のご案内》  
 JR甲府駅北口より、徒歩20分  
 JR甲府駅北口より、山梨交通路線バス利用7分  
 「(北1停留所) 塚原行又は(北2停留所) 上帯那・HANAZONO

## 駐車場案内

