

〔杉浦永子プロフィール〕

- アンガーマネジメントファシリテーター
 - アンガーマネジメントキッズインストラクター
- 第一印象研究所（ビジネスマナー講師） 代表 杉浦永子
河北 TBC カルチャーセンター マナー講師
仙台リビング新聞社 マナー講師



秋田県出身、仙台在住、元客室乗務員。2006年から企業研修・マナー講師を務める。現在は、企業の新人、一般、管理職までの研修や講演活動を行っている。学校関係の就活・面接・職場訪問のマナー指導や大型観光キャンペーン（デスティネーション）や接客セミナーのロールプレイング大会等も担当。研修先は、これまで約300社を超える。家庭、職場、学校、友人関係、日々の生活の中で、必要以上にイライラ、八つ当たり、つい感情的（怒る）になることはありませんか？

「怒る」は、私たちの感情表現・喜怒哀楽の一つであり、決して"排除"しましょう！というものではありません。1970年代にアメリカで始まったアンガ（イライラ・怒りの感情）をマネジメント（上手に付き合う）しより良い人生・人間関係を築いていきませんか？アンガ マネジメントを学ぶことにより、自分自身の怒りを理解し感情を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良い循環が生まれます。私自身も、実際に取り入れ、以前より、イライラに振り回されなくなりました。

ファシリテーターからのメッセージ

私が対象者として考えているのは

企業向けに・・・経営者が怒りに任せて信頼を失わないように。部下のマネジメントに。上司との関わり方として。クレーム対応やストレスマネジメントとして。

イライラした職場環境の改善に！

ストレスの多い病院や介護施設で・・・私自身もホームヘルパーの資格を持ちグループホームで3年勤務の経験があります。やりがいも感じましたが大変な現場でした。

是非、スタッフの方にご受講頂きイライラを軽減して頂きたいです。

小学校、中学校、高校、専門学校、大学のPTAなど・・・友人関係、受験や就活のイライラ対策に。

子育てで不必要にイライラしないように・・・親も子もハッピーに！

東北人は、忍耐強いと言われます。怒りを内にため過ぎたり、ギリギリまで我慢し爆発など心の病気にならないように、家庭円満のために、そして職場も快適な環境になるようにアンガ マネジメントを上手に活用してみませんか