

パワーハラスメント防止方法としての アンガーマネジメント

近年、企業におけるパワーハラスメント対策の重要性はより高まっています。
職場のパワーハラスメント防止には、組織の仕組みづくりに加え、感情を適切に扱う一人ひとりのコミュニケーション力・対応力が重要となります。
本セミナーでは、怒りの仕組みを理解し、衝動に流されない伝え方・関わり方を解説し、日常業務で今日から実践できるアンガーマネジメントの方法を学びます。

- 1日目 -
7月3日（金）
14:00～16:00
〈感情の扱い方から始めるパワハラ防止の基礎〉
○感情マネジメントの重要性
○パワーハラスメントの理解
○怒りのメカニズムを知る
○衝動的な怒りを抑える技法
○アンガーログ記録法

.....
- 2日目 -
7月8日（水）
14:00～16:00
〈パワハラを生まない指導・コミュニケーション実践編〉
○アンガーログの共有・振り返り
○パワハラにならない伝え方
○職場の典型事例でのケーススタディ
○パワハラを防ぐ日々の習慣

講師

株式会社フィスメック取締役EAP事業本部長

公認心理師・臨床心理士・シニア産業カウンセラー

樺沢 敏紀 氏

会場

東京都労働相談情報センター多摩事務所 7Fセミナー室

（立川市柴崎町3-9-2） ※会場案内図は裏面

対象

使用者、管理職、人事労務担当者、テーマに関心のある方

定員

70名 （要事前申込・先着順受付）

申込方法

インターネット・電話でお申込みください。

申込先

東京都労働相談情報センター多摩事務所 事業普及担当

『WEB』 TOKYOはたらくネット

<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/seminarform/index/menu/>

『電話』 042-595-8731



※ご注意

・天災等による交通機関の運行の影響等やむを得ない事情により、セミナー開催を中止又は延期することがあります。
中止・延期の際はHP「TOKYOはたらくネット」でお知らせいたしますのでご来場前にご確認ください。



主催 東京都労働相談情報センター多摩事務所

（共催）：立川市・国分寺市・多摩市・八王子商工会議所
・公益社団法人八王子法人会・公益社団法人日野法人会

会場案内図



東京都労働相談情報センター多摩事務所
(〒190-0023 東京都立川市柴崎町3-9-2)

電話：042-595-8731

〔最寄駅〕

JR線・立川駅 徒歩4分

多摩モノレール線・立川南駅 徒歩1分

※ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

多摩事務所 公式LINE
＜友だち募集中＞
セミナー情報などの配信や
労働相談をご案内しています



～公正な採用選考のために～

東京都では、就職の機会均等を確保するため、応募者本人の適性や能力に基づく公正な採用選考を推進しています。
詳細は、<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/kaizen/kosei/>をご覧ください。