

## アンガーマネジメントでアップデートしたマネジメントへ

株式会社キャリアレイズ 代表取締役 濱本 ひとみ

組織は常に高い成果が求められます。特に、現代社会においては情報技術の急速な発達や、気候変動に自然災害の激甚化、感染症の世界的流行による経済活動への影響、雇用の流動など様々な要因により、同じ職場の同じメンバーと「昨日の延長線上に明日を迎える」ようなルーティンワーク型の仕事の進め方が通用しない時代へと突入していることは皆さんもご存じのとおりです。

管理職者として、突然の思いもよらない事態に対して、役割や立場を超えて解決の手立てを講じながら、部下、周囲と意志を一つにして解決を導かなければならない立場にあります。

だからこそ本来であれば、誰も正解を持たない未知の課題に向かい、一人ひとりが自走できる主体的なチームとなるべく、アクションを促していく必要があるものの、多くの管理職者自身が膨大な課題を抱えストレス過多による怒りやイラつきが、さらなるストレスへとつながっていく現状に苦しんでいます。

まずは、こちらへんで一旦立ち止まり、自分自身と向き合ってみませんか？

・何が自分を苦しめ、怒りに掻き立てているのか？ 自分の怒りの感情はどこから来るのか？

・自分は誰に何を伝えたいのか？ 部下に何を求めているのか？

・自身をどのようにコントロールし導きたいのか？

さらに、ハラスメントを恐れて「我慢する」ことで十分な指導が行えず、結果的に自分を傷つけていませんか？

「我慢」は、ストレスを圧縮させる行為であり、自分を最も苦しめる行為です。

アンガーマネジメント研修では、自己と向き合い、他者との交流を深めながら、感情コントロールスキルを習得したうえで、ハラスメントにならない確実な指導スキルも習得していただき、管理職者としての効果的なマネジメントへとつなげていただくことに加え、ストレス解消をもねらいとしています。

ぜひ、この贅沢な1日を楽しんでくださいね。



はまもと 濱本 ひとみ 株式会社キャリアレイズ 代表取締役

1996年 JCFA 貸金業協会主催の「接遇マナー体験コンクール」全国大会優勝

1998年 金融系企業にて社員教育インストラクターに就任。

2009年 研修専門会社にて広島営業所長に就任。業績達成率 185%で会長賞を受賞。

2017年 株式会社キャリアレイズを立ち上げる。

【主要資格】米国 NLP& コーチング研究所認定 NLP プロフェッショナルコーチ

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/ハラスメント防止アドバイザー

財団法人日本産業カウンセラー協会認定 産業カウンセラー

日本ケアフィット共育機構認定 認知症介助士