

女性リーダーのためのステップアップ！／

# コーチングとアンガーマネジメントの スキルを磨こう！！

～私らしいリーダーシップスタイルで部下の成長をサポート～

2021年9月29日(水)～9月30日(木) 9:30～17:00



リーダーシップを発揮するためには、リーダーと部下がお互いを尊敬（尊重）しあえる関係であることがチームの理想です。

リーダー自身の人間力を上げ、部下の成長のために言うべきことを伝えつつ信頼関係を築き、チーム力を引き上げましょう！

講師 杉嶋 奈津子氏 (ビジネスネーム 松本 亜樹子)

Coach A.M. 代表  
国際コーチング連盟マスター認定コーチ  
一般社団法人日本支援対話学会 理事  
米国 Gallup 認定ストレンクス・コーチ  
NPO 法人 Fine 理事長

アナウンサーとしての後進育成から人材育成に興味を持ち、企業における人材育成・研修等、活動の場を広げる。徹底した顧客視点を見込まれ総合商社や IT 企業の新規事業（顧客開拓）部門にアドバイザーとして関わる。研修講師として活動する中で、個々の可能性を広げる「コーチング」に出会い、認定コーチ資格を取得。クライアントの目標達成のためにストレンクス・ファインダーとアンガーマネジメントも学び、Gallup 認定ストレンクス・コーチ資格を取得。

## コーチングとは・・・

特別な技術というわけではなく、誰にでも役に立つ日常の関わり、いわゆるコミュニケーションの一つです。

ただ通常の対話と違うのは、コーチングには構造があるということ。構造のある対話を行うことで、クライアントは自己認識を深めることができ、自己肯定感や自己効力感が高まり、なりたいた自分を手に入れることができるのです。

## アンガーマネジメントとは・・・

「怒りをガマンすること」や「怒らない人になること」ではなく、怒る必要があることには上手に怒れるようになり、必要がないことは怒らないようになること。必要があるか、ないかを線引きできるようになることです。これができるようになったら、自分自身の怒りに振り回されることなく、自分の怒りの感情をマネジメントできるようになります。

会場 福井県生活学習館（ユニー・アイふくい）

対象 ① 福井県内で働く管理職または将来管理職を目指す女性

② 2日間とも参加できる方

※ふくい女性活躍推進企業の方および賛助会員（一般）の方優先  
勤務先からの申込みを原則とし、1社あたり3名まで受講可能

定員 30名

※講師はリモートでの参加です。

申込はこちら



申込方法・お問合せは、裏面をご覧ください。運営：公益財団法人ふくい女性財団

申込方法：ホームページから申込 (PC・スマートフォン)

申込期限：9月17日(金) ※定員を超えた場合、抽選となります。

ふくい女性財団ホームページから申込  
(<http://www.f-jhosei.or.jp>)

ふくい女性財団



↑HPへアクセス

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、受講中のマスク着用や検温・手指消毒等にご協力ください。

ふくい女性財団→「コーチングとアンガーマネジメントのスキルを磨こう!!」にアクセスし「お申込みフォーム」をクリック!

	9月29日(水)	9月30日(木)
9時	9:30～ アイスブレイク・自己紹介	9:30～ 挨拶・チェックイン
30分	9:40～ 本日の流れ・ゴール確認	9:45～ ファウンデーションとは
	9:50～ リーダーシッスとは 理想のリーダーシッス	10:35～ アンガーマネジメントについて 怒るメリット・デメリット
16時	11:00～ 自分のリーダーシッス	11:05～ アンガーマネジメントとは 怒りとは
	11:50～ リーダーに必要なもの コーチング	12:00～ 休憩
	12:30～ 休憩	13:00～ 私たちを怒らせるもの 怒りのメカニズム
	13:30～ コーチングのスキル コミュニケーションとは 傾聴のスキル 承認のスキル 質問のスキル デモンストレーション	14:00～ アンガーマネジメント 思考のコントロール
	15:50～ 質疑応答	15:00～ 1on1 面談エクササイズ 15:55～ 質疑応答

「メンター」とは、「豊富な知識と職業経験を持っている先輩」と理解されています。  
社内にも、業務上の疑問などを教えてくれるメンターがいるかと思いますが、社外のメンターには、職場では打ち明けられない疑問や不安などを相談できたり、社内には気が付かない視点でアドバイスがもらえたりといった良い点があります。

\*時間は目安です。多少前後する可能性があります。

16時10分～17時 社外メンターと語ろう「女性リーダーのモヤモヤあれこれ解消法」

上司や同僚、部下、後輩とのモヤッと、家庭との両立のモヤッと、ビジネススキルのモヤッと。  
そのモヤモヤのあれこれを、社外メンターや仲間と話して解決しましょう!

※9月29日か9月30日のどちらかに参加していただけます。

## 会場案内

★環境への配慮から、公共交通機関の利用およびアイドリングストップにご協力ください。

●福井県生活学習館 (ユウ・アイふくい)

〒918-8135 福井市下六条町14-1

●アクセス

\*フレンドリーバス (無料)

行き:「福井駅東口」乗車「生活学習館前」下車

8:30 発 8:43 着

帰り:「生活学習館前」乗車「福井駅東口」下車

16:33 発 16:46 着 / 17:33 発 17:46 着



SNSもチェック

【お問い合わせ先】



公益財団法人ふくい女性財団

TEL: 0776-41-4254

Email: f-jhosei@f-jhosei.or.jp

