



怒りを上手にコントロールする



アンガーマネジメント 講座

■ アンガーマネジメントは自分の要求や感情を適切に表現する方法を身に付けることを目的としております ■

■ 入門編 ■

自分の感情と上手に付き合いたい。

怒りの感情を活かす感情コントロールを**理論とテクニック**でわかりやすく学びます。

日時 平成30年 2月 1日(木) 18:30~20:00

日時 平成30年 3月 1日(木) 18:30~20:00

■ 怒りのタイプ編 ■

「イライラのツボ」は人それぞれです。

同じような怒りで悩んだりしていませんか?ご自身やまわりの方々のクセを理解します。

日時 平成30年 2月 15日(木) 18:30~20:00

日時 平成30年 3月 15日(木) 18:30~20:00

■ メンタルヘルス編 ■

アンガーマネジメントはテクニックです。

グループ演習を通して日常生活への定着を図り、**メンタルヘルスに役立てていきます。**

日時 平成30年 3月 22日(木) 18:30~20:00



講師 田之畑 慶子先生

日本アンガーマネジメント協会
認定シニアファシリテーター
産業カウンセラー協会会員

受講費

各 **3,240** 円 (税込)

「何で怒ってしまったのだろう...。」

その後悔はあなただけではありません。

自分の怒りにどう対応していますか?

怒りの感情を理解して、適切に向き合うことで

仕事・プライベートのストレス軽減につながります。

怒りに任せた行動で信頼を失わないために“怒り”について学びはじめませんか?

職場で...



家庭で...



教育・保育現場で...



会場・お申込み先

キャリアバンク札幌スキルアップセンター

札幌市中央区北5条西5丁目7番地 Sapporo55 5階

TEL.011-252-5740 FAX.011-207-6541

E-mail : nlp@cb-school.com

URL : <http://www.skillup-s.com/>

アンガーマネジメント講座申込書

お名前(ふりがな)	職業
電話番号	e-mail
ご住所 〒	
申 込 講 座	
入門編 (お申込日に☑をご記入ください。)	
<input type="checkbox"/> 平成30年 2月 1日(木)	
<input type="checkbox"/> 平成30年 3月 1日(木)	
タイプ編 (お申込日に☑をご記入ください。)	
<input type="checkbox"/> 平成30年 2月15日(木)	
<input type="checkbox"/> 平成30年 3月15日(木)	
タイプ編 (お申込日に☑をご記入ください。)	
<input type="checkbox"/> 平成30年 3月22日(木)	

申込方法 : FAXまたはホームページ ※お電話での受付も致します。

キャリアバンク札幌スキルアップセンター

職業訓練法人 キャリアバンク職業訓練協会

札幌市中央区北5条西5丁目7番地 sapporo55 5階

TEL 011-252-5740 FAX 011-207-6541

Mail: nlp@cb-school.com URL: <http://www.skillup-s.com/>