

アンガーマネジメント講座

雑誌やテレビ
で注目されて
います！

「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？

日時

【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

平成29年5月18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

平成29年5月25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

☆診断をご希望の方はメールでお申込みください

平成29年6月29日(木) 18:30～20:00

※【入門編】からの受講をお勧めします



講師

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
田之畑 慶子 先生

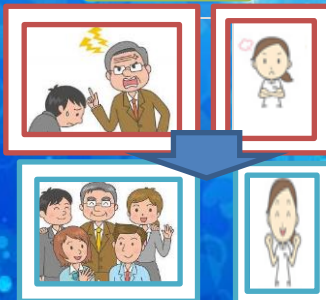
受講費

各 3,240 円(税込)

※タイプ編、メンタルヘルス編はより理解を深めるため、事前にアンガーマネジメント総合診断のweb 受講をお勧めいたします。ご自身の耐性などがわかるテストツールです。(別途 2,000 円)

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

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
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 29 年5月18日(木)	
怒りのタイプ編 (お申込日に☑をご記入ください。) ※入門編終了者	
<input type="checkbox"/> 平成 29 年5月25日(木)	
メンタルヘルス編 (お申込日に☑をご記入ください。) ※入門編終了者対象です。	
<input type="checkbox"/> 平成 29 年6月 29日(木)	

FAX 011-207-6541 ※電話でも受付いたします。

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/>