

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8月24日(木)、9月14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9月21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
☆ご希望の方はメールでお申込みください
平成29年9月28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)
※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。

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



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8月24日(木)	
<input type="checkbox"/> 平成29年9月14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9月21日(木)	
メンタルヘルス編 (お申込日はメールでお願い致します。) ※入門編終了者対象です。	
<input type="checkbox"/> 平成29年9月28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/>