

怒り

【道民カレッジ連携講座】

の感情と上手につきあっていこう！ アンガーマネジメント講座

「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”について学び始めませんか？



職場で・・・

教育・保育現場で・・・



家庭で・・・



2つのコースで“怒り”によるストレスを軽減していこう！！

初心者編

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分かりやすく学びます。

受講料

各3,300円(税込)

受講日当日のお支払い
(お支払い方法は現金のみ)



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
産業カウンセラー协会会员

怒りのタイプ診断編

事前のチェックでご自身のタイプを診断。
受講当日に「診断書」をお渡しします。
“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。

※「初心者編」→「怒りのタイプ診断編」の順番で受講がおススメですが
単独で受講いただいてもわかりやすい内容になっています。

会場

札幌市中央区北5条西5丁目7番地 Sapporo55ビル5F
キャリアバンク札幌スキルアップセンター セミナールーム

※開講日程は裏面を
ご参照ください。

講師

アンガーマネジメント 田之畑 慶子

申込

FAX・メール・電話

キャリアバンク札幌スキルアップセンター

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

2023年度開講スケジュール

初心者編	怒りのタイプ診断編
2023年 4月 6日(木)	
2023年 5月11日(木)	2023年 5月25日(木)
2023年 6月15日(木)	26日(金)に変更になりました。
2023年 7月 6日(木)	2023年 7月20日(木)
2023年 8月10日(木)	
2023年 9月 7日(木)	2023年 9月21日(木)
2023年10月17日(火)	
2023年11月 7日(火)	2023年11月21日(火)
2023年12月 5日(火)	
2024年 1月16日(火)	2024年 1月30日(火)
2024年 2月 6日(火)	
2024年 3月 5日(火)	2024年 3月19日(火)

※「初心者編」は毎月1回、「怒りのタイプ診断編」は2ヶ月に1回の開催です。
2023年度前半は木曜日、後半は火曜日に開催します。

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/>