

怒り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？



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 田之畠 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

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 田之畠 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

2025年度下期開講スケジュール

初心者編	怒りのタイプ診断編
2025年10月21日 (火)	
2025年11月11日 (火)	2025年11月25日 (火)
2025年12月 9日 (火)	
2026年 1月13日 (火)	2026年 1月27日 (火)
2026年 2月10日 (火)	
2026年 3月 3日 (火)	2026年 3月17日 (火)

※実施時間：各回とも、18:30～20:00

-----受講申込書-----

申込講座	
ご希望のコースに○印をお付けください	
初心者編 ・ 怒りのタイプ診断編	
(初心者編は前日まで、怒りのタイプ診断編は2日前までにお申し込みください)	
受講希望日：	月 日
お名前 (ふりがな)	職業
電話番号	e-mail
ご住所 〒	

※怒りのタイプ診断編を受講される場合は、必ずメールアドレスをご記入ください。

申込方法：FAX、ホームページ、またはお電話にてお申し込みください。

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/>

