



道民カレッジ連携講座  
怒りの感情と上手に付き合う  
心理トレーニング



# アンガーマネジメント 講座

2つのコースで“怒り”によるストレスを軽減していきましょう！！

※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。

## 初心者編

怒りの感情と上手に  
付き合う理論と  
テクニック  
とは…

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。

### 開催日時

7月12日(火) 18:30~20:00

8月2日(火) 18:30~20:00

9月13日(火) 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。  
自分の怒りの傾向と  
特徴は…

### 開催日時

7月26日(火) 18:30~20:00

9月27日(火) 18:30~20:00

タイプ診断はWebで行います。

開催2日前までにメールアドレスをお知らせのうえ、お申込みください。

受講料

各3,300円(税込)

「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。

「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るませんか？

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](mailto: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 〒	
<b>申 込 講 座</b>	
<b>初心者編</b> (お申込日に☑をご記入ください。)	
<input type="checkbox"/> 令和4年 7月12日(火)	
<input type="checkbox"/> 令和4年 8月 2日(火)	
<input type="checkbox"/> 令和4年 9月13日(火)	
<b>怒りのタイプ診断編</b> (お申込日に☑をご記入ください。)	
<input type="checkbox"/> 令和4年 7月26日(火)	
<input type="checkbox"/> 令和4年 9月27日(火)	
<b>(お申し込みは必ず2日前までにメールでお願いいたします)</b>	

申込方法 :FAXまたはホームページ ※お電話での受付もいたします。

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/>