

# 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](mailto:nlp@cb-school.com) URL: <http://www.skillup-s.com/>



# アンガーマネジメント講座

## 2024年度上期開講スケジュール

初心者編	怒りのタイプ診断編
2024年 4月23日 (火)	
2024年 5月14日 (火)	2024年 5月28日 (火)
2024年 6月18日 (火)	
2024年 7月 9日 (火)	2024年 7月30日 (火)
2024年 8月20日 (火)	
2024年 9月10日 (火)	2024年 9月24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 <b>初心者編</b> ・ <b>怒りのタイプ診断編</b> <small>(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)</small>	
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/>

