

アンガーマネジメント



～怒りをコントロールして日常をもっと楽しく～

アンガーマネジメントはアメリカ生まれの心理テクニックです。テクニックを使い分け、怒りに振り回されない快適な日々を過ごすことを目指します。理論的、体系的に作られた非常に優れたプログラムです。自分の怒りのタイプやトリガーを知り、考えられたトレーニングでコミュニケーションスキルをあげる仕組みになっています。

アンガーマネジメントは方法論に過ぎません。それを取り入れるか否かを決めるのはあなたご自身です。毎日の生活の中で、腹立たしいことやつい怒ってしまうことと出会うのはよくあることです。でも、それは本当に必要なイライラなのでしょうか？大事な時間を不本意なイライラに捧げているみなさん、あなたの中にアンガーマネジメントを取り入れてみましょう♪

【講師紹介】



菅野 昭子 氏

- ・（一社）日本アンガーマネジメント協会公認
アンガーマネジメントシニアファシリテーター
- ・アンガーマネジメントコンサルタント
- ・キッズインストラクタートレーナー
- ・産業カウンセラー
- ・心理相談員

【募集要項】

1. 日時：2018年8月19日（日） 9:30-16:30
2. 会場：東関東支部 柏研修室
3. 定員：24名 ＊定員になり次第締め切ります。
4. 受講資格：どなたでも受講できます
5. 受講料：会員 8,640円 / 非会員 10,800円



スキルアップカード対象講座（カードをお持ちの方は忘れずにご持参ください。）

※ 開講確定の連絡後にお振込み願います。確定講座が複数の場合は、合算でのご入金が可能です。

6. 申込方法：申込書にご記入の上 FAX、または WEB（研修部宛てメール・HP）からお申込いただけます。

《お振込み先》 三井住友銀行 柏支店（店番号498）普通口座7731511
口座名 一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 東関東支部

《お問い合わせ》 一社）日本産業カウンセラー協会 東関東支部
電話 04-7168-7160 FAX 04-7168-7180
メール kenshu@co-higashikanto.jp