



イライラと怒りに上手に付き合えるように・・・  
怒りの感情に振り回されないように・・・

# アンガーマネジメント入門講座

～怒りの感情をまず理解してみませんか？～

アンガーマネジメント入門講座では、最近 TV、雑誌、ラジオなどで話題の『アンガーマネジメント』の基本的なテクニックや考え方を学べます。

- ☑ 何かイライラしてしまい、つい、人にあたってしまう
- ☑ 言わなくてもいい一言を言ってしまう
- ☑ 怒ったあとで後悔をしてしまう
- ☑ あの時怒っておけばよかったとモヤモヤしてしまう
- ☑ 怒りっぽい自分をどうにかしたい！



## そんな経験ありませんか？

イライラや怒りを長引かせても、良いことなんて何もありません。  
不必要にイライラしなくなったり、上手に怒れるようになったりすることは

**実は出来るのです！**

### 【アンガーマネジメント入門講座】

定員：各12名 受講料：各3,240円 ※当日、受け付けにてお支払い願います。

講師：松前 葉子 (日本アンガーマネジメント協会認定ファシリテーター)

#### \*お申込み方法\*

お電話・メール・申し込みフォーム・QRコードでお申込みください。

TEL: 080-5594-6480 / E-Mail: info@seed-pro.co.jp

\*\*\*\*\*

日時：2017年2月13日(月) 19:30～21:00

場所：札幌エルプラザ4階 研修室1

札幌市北区北8条西3丁目札幌市男女共同参画センター

申し込みフォーム：<http://form.os7.biz/f/3249a34e/>



+++++

日時：2017年3月1日(水) 19:30～21:00

場所：札幌エルプラザ4階 研修室4

札幌市北区北8条西3丁目札幌市男女共同参画センター

申し込みフォーム：<http://form.os7.biz/f/ee45d33d/>



#### ●お問い合わせ●

株式会社シードプロ 担当：松前

TEL: 080-5594-6480

札幌市中央区南1条西17丁目1-11-302

