

# アンガー マネジメント 入門講座



総合診断付 (オプション)

2020年4月4日(土)・5月13日(水)・6月6日(土)  
11:00~12:30 18:00~19:30 11:00~12:30

## 怒りと上手に付き合い、失敗や後悔を手放す方法

アンガーマネジメントでは、怒らないことは目的としていません。怒る必要のあることは上手に怒り、必要のないことは怒らなくて済むようになることが目的です。怒らなくなる方法ではなく、怒りの感情と上手に付き合うことで、自分自身や周りの人にとって長期的に健康的なセルフマネジメントができるようになることを目指します。

<b>講師</b> <b>瀬川弘絵</b> 株式会社 S.PLANET 代表取締役  <small>一般社団法人          日本アンガーマネジメント協会          認定ファシリテーター</small>	開催日時：2020年2020年4月4日(土) 11:00~12:30
	5月13日(水) 18:00~19:30 / 6月6日(土) 11:00~12:30
開催場所：S.PLANET (南1西3 札石ビル4階)	(受付：各開始時刻 10分前から)
受講料：3,300円 (税込・振込にてお支払いください)	総合診断 (オプション) 2,200円 (税込)
振込先：北洋銀行 本店営業部 普通 2364806 株式会社 S.PLANET	
定員：各6名様	

お申込方法	申込書に必要事項を記載の上、FAX (011-522-6535) にて下記までお申込ください。 ホームページのメールフォームからもお申し込みいただけます。ご不明な点等はお気軽にお問い合わせください。
お申込先	<b>株式会社 S.PLANET</b> TEL: 011-788-4838 FAX: 011-522-6535 〒060-0061 札幌市中央区南1条西3丁目8 札石ビル4階 <a href="http://www.s-planets.com/">http://www.s-planets.com/</a>

下記「申込書」にご記入の上、FAXにてお申込みください。  
折り返し、お申込み・受講について詳細をご連絡いたします。

## FAX 011-522-6535

FAXの送信ミスにご注意ください

お名前			
メールアドレス (必須)		総合診断 (オプション)	あり ・ なし
電話番号		ご希望日	

S.PLANET では原則として、お名前・住所・電話番号・メールアドレスなどのお客様を特定することのできる情報 (以下、個人情報といいます) を取り扱うにあたっては、「個人情報の保護に関する法律」をはじめとする個人情報の保護に関する法令、ガイドライン及び本プライバシーポリシーを遵守いたします。