

# 【オンライン】【オフライン】 アンガー マネジメント 入門講座



基礎診断 (オプション)

総合診断 (オプション)

【オンライン】2020年8月05日(水)・8月20日(木) 18:00~19:30

【オフライン】2020年8月11日(火)・8月26日(水) 18:00~19:30

## 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。

開催日時：2020年【オンライン】8月5日(水)・8月20日(木) /各 18:00~19:30

【オフライン】8月11日(火)・8月26日(水) /各 18:00~19:30

開催場所：【オンライン】オンライン会議室 ZOOM を利用します

### 講師

瀬川弘絵

株式会社 S.PLANET

代表取締役

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

- ZOOM (ズーム) は無料で使えるオンラインシステムです。
- 利用が初めての方も簡単に利用できますので安心してご参加ください。
- Wifi につながるパソコン、スマホ、Pad をお持ちであれば参加可能です。

【オフライン】S.PLANET (南1西3 札石ビル4階) (受付：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)

基礎診断 (オプション) 1,100 円 (税込) ・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：【オンライン】10 名様 / 【オフライン】6 名様

お申込方法

詳細は弊社ホームページ「ホーム > 講座案内 > アンガーマネジメント」をご覧ください。  
お申込みフォームからお申込みいただけます。



お申込先

株式会社 S.PLANET

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 <http://www.s-planets.com/>