S.PLANET 提供講座

【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 9 月 28 日（月）18：00～19：30
10 月 16 日（金）14：00～15：30／11 月 23 日（月祝）10：30～12：00

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。

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

開催日時：【オンライン】9 月 28 日（月）18：00～19：30
10 月 16 日（金）14：00～15：30／11 月 23 日（月祝）10：30～12：00
【オフライン】今後の開催予定については、お気軽にお問合せください。

開催場所：【オンライン】オンライン会議室 ZOOM を利用します
- 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** 4 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/

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。