

アンガーマネジメント講座・研修案内

1、 アンガーマネジメント感情のコントロール基本（オンライン）

日時…4月16日（火）11:00～12:30

5月25日（土）10:30～12:00

2、 アンガーマネジメント集中半日講座（対面・札幌）

（基本・叱り方/注意の仕方・パワーハラスメント基礎・人間基盤力）

日時…5月04日（土祝）13:00～17:00

5月25日（土）13:00～17:00

6月11日（火）13:00～17:00



怒りと上手に付き合い、後悔を手放す方法

怒りはなくすことのできない、人間にとって当たり前の感情です。しかし必要以上に怒ったり、逆に部下や子供を叱れないなど、こちらにどんな理由があっても、相手にその意図が伝わらないのでは、なんの解決にもなりません。許せることと許せないことの境界線を持ち、許せることの範囲を広め保持すること。そしてそれを見せるなど、自分の怒り方のクセを知ることです。

あなたが周りに与える影響を再考してみませんか？

感情のコントロールトレーナー

講師：瀬川弘絵

株式会社 S.PLANET


代表取締役



開催場所：対面：札幌市内 / オンライン（Zoom）

受講料：①7,7000円（税込）/②19,800円（税込）

申込期限：各講座開催3日前まで 定員：各8名様

お支払い：銀行一括振込 / 

振込先：北洋銀行 本店営業部 普通 2364806

株式会社 S.PLANET

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込いただけます。ご不明な点等はお気軽にお問合せください。
お申込先	株式会社 S.PLANET TEL：011-788-4838 FAX：011-522-6535 http://www.s-planets.com/ 〒060-0061 札幌市中央区南1条西3丁目8 札幌ビル4階



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/講座名	お名前	ご希望番号/日時
メールアドレス（必須）		
電話番号（携帯可）		

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。