

アンガーマネジメント感情のコントロール半日講座案内

★アンガーマネジメント集中半日講座（対面・札幌中央区）

（基本・叱り方/伝え方・パワーハラスメント基礎・人間基盤力）

★日時…

- 1、7月06日（土）13:30～17:30
- 2、7月15日（月祝）13:00～17:00
- 3、8月06日（火）13:30～17:30
- 4、8月24日（土）13:30～17:30

（半日でサクッとアンガーマネジメント基本が学べます）

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：各 19,800 円（税込）

申込期限：各講座開催 3 日前まで 定員：各 6 名様

お支払い：銀行一括振込 /  PayPal

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し込みいただけます。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 札石ビル 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。