

アンガーマネジメント感情のコントロール 3 時間講座案内

★アンガーマネジメント集中 3 時間講座（対面・オンライン）

（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、2026 年 01 月 12 日（月祝） 14:00～17:00…（オンライン）
- 2、01 月 31 日（土） 13:00～16:00…（対面・札幌）
- 3、02 月 09 日（月） 18:00～21:00…（オンライン）
- 4、02 月 27 日（金） 10:00～13:00…（オンライン）
- 5、03 月 24 日（火） 14:30～17:30…（対面・札幌）

（3 時間でサクッとアンガーマネジメント基本・パワハラ防止等が学べます）

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。怒ることと怒ら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 対応

受講料：各 16,500 円（税込・資料代込）定員 8 名様

申込期限：各講座開催 3 日前まで（定員：各 8 名様 定員になり次第締切ます）

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 QR コード



お申込方法	お申込みは QR コード、FAX（011-522-6535）、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	ご希望日
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、個人情報といひます）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。