

# 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） 11:00～14:00…（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26日（木） 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／ ベイパル

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ができる情報（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。