道民カレッジ連携講座

怒りの感情と上手に付き合う
心理トレーニング

アンガーマネジメント講座

２つのコースで“怒り”によるストレスを軽減していこう！！

※単独で受講いただいてもわかりやすい内容になっています。

初心者編

怒りの感情と上手に付き合う理論とテクニックとは…

開催日時

- 4月23日（火）18：30～20：00
- 5月21日（火）18：30～20：00
- 6月18日（火）18：30～20：00
- 7月 9日（火）18：30～20：00

自分の感情と上手に付き合いたい。

怒りの感情を活かす感情コントロールを**理論**と**テクニック**でわかりやすく学びます。

講師 田之畑　慶子先生

日本アンガーマネジメント協会
認定ファシリテーター
産業カウンセラー協会会員

怒りのタイプ診断編

事前のチェックでご自身のタイプを診断。自分の怒りの傾向と特徴は…

開催日時

- 6月 4日（火）18：30～20：00
- 7月30日（火）18：30～20：00

受講料

各3,300円(税込)

「イライラのツボ」は人それぞれです。
同じような怒りで悩んだりしていませんか？ご自身やまわりの方々のクセを理解します。

タイプ診断はWebで行います。
開催２日前までにメールアドレスをお知らせのうえ、お申込みください。

会場・お申込み先

キャリアバンク札幌スキルアップセンター

札幌市中央区北５条西５丁目７番地 Sapporo55 5階

TEL.011－252－5740　FAX.011－207－6541

E-mail：nlp@cb-school.com　URL：http://www.skillup-s.com/

アンガーマネジメント講座申込書

お名前（ふりがな）	職業
電話番号	e-mail
ご住所　〒	

申　込　講　座

初心者編　（お申込日に☑をご記入ください。）

□　令和6年　4月23日（火）
□　令和6年　5月21日（火）
□　令和6年　6月18日（火）
□　令和6年　7月　9日（火）

怒りのタイプ診断編　（お申込日に☑をご記入ください。）

□　令和6年　6月　4日（火）
□　令和6年　7月30日（火）

（お申し込みは必ず2日前までにメールでお願いいたします）

申込方法　:FAXまたはホームページ　　※お電話での受付もいたします。

キャリアバンク札幌スキルアップセンター
職業訓練法人　キャリアバンク職業訓練協会
札幌市中央区北5条西5丁目7番地　sapporo55　5階
TEL　011-252-5740　FAX　011-207-6541
Mail:nlp@cb-school.com　URL: http://www.skillup-s.com/