



近鉄百貨店グループ



## 公開講座

～その「怒り」をコントロールする、モチベーションに変える～

# はじめて学ぶ アンガーマネジメント講座

- 開催日 令和元年10月2日(水) 10:00～12:00
- 会場 あべのルシアス9階 Kサポート  
(大阪市阿倍野区阿倍野筋1-5-1  
JR「天王寺」駅より 徒歩8分  
地下鉄御堂筋線谷町線「天王寺」駅より 徒歩5分  
近鉄「大阪あべの橋」駅より 徒歩8分)
- 受講料 おひとり様 4,000円(税抜)



### 講座について

思い通りにならないとイライラし、つい怒ってしまう、怒ったことで人間関係がギクシャクしてしまうなど、「怒り」で失敗してしまった経験は誰にでもあること。

「怒り」とは人間にとって自然な感情の一つです。怒りのない人はいないしなくすることも不可能です。しかし、その「怒り」「イライラ」をうまく表現できないために、時には「ロードレイジ」などニュース沙汰になるようなことも起きています。

そもそも人は怒ってはだめなのでしょうか。アンガーマネジメントは、怒る必要のあることは上手に怒る、怒る必要のないことには怒らなくてすむようになることを目標としています。

様々な怒りの性質を知ることで、「怒りを生かす人」になるための心理トレーニングを学んでいただきます。また、アンガーマネジメントゲームで怒りのツボや怒りにくくなる「気づき」を体験していただけます。

※ご希望者にはアンガーマネジメント総合診断(2,160円(税込))を受付けております。

### 講師

Kサポート 教育研修事業部  
チーフインストラクター  
一般財団法人日本アンガーマネジメント協会  
アンガーマネジメントファシリテーター™  
アンガーマネジメントアドバイザー™  
アンガーマネジメントスペシャリスト-I  
アンガーマネジメント叱り方トレーナー™  
石井 早代

### 研修プログラム(2時間コース)

1. アンガーマネジメントとは
2. 怒りの感情って何?
3. 問題となる4つの怒り
4. 怒りは第二次感情
5. カットとなったときに持つテクニック
6. 私たちを怒らせるものの正体
7. 変えられるもの、変えられないもの
8. 怒りのツボがわかる

アンガーマネジメントゲーム



# お申し込みについて

## 1. お申し込み方法

- ① 下記の参加申し込み書にご記入のうえ、Kサポート教育研修事業部へFAX・郵送またはインターネットで開催の7日前までにご送付ください。(ただし7日前の場合は、直接当社へお電話でご連絡ください。TEL06-6624-6217)
- ② 参加者が少人数の場合、中止もしくは延期させていただく場合がございます。中止の場合は、ご入金いただいた受講料を全額返金いたします。

## 2. 受講料のお支払いについて

- ① お申し込み受付完了後、受講証および請求書をお申し込み者様宛にお送りいたします。7日を過ぎて書類が届かない場合は、お手数ですがご確認をお願いいたします。
- ② 受講料のお振込みは必ず開催日までをお願いいたします。振り込み手数料はお申し込み者様でご負担ください。領収書は通常発行を省略させていただいております。それ以降になる場合や当社へ直接お支払いに来られる場合は、あらかじめご連絡ください。

## 3. その他

お申し込み後の変更またはキャンセルは、開催日の7日前までお受けいたします。キャンセル料は、開催日6日前～前日は受講料の30%、当日は受講料全額です。

〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町2-1-28 近鉄松崎町ビル2階  
株式会社 Kサポート 教育研修事業部 公開講座受付係宛

TEL 06-6624-6217 [FAX 06-6624-6081](tel:06-6624-6081)

<http://www.platz-kks.co.jp> (インターネットからもお申し込みいただけます)

「はじめて学ぶ アンガーマネジメント講座 10月2日(水)」 参加申し込み書

(フリガナ) 会社名		TEL.	( ) -
		FAX.	( ) -
所在地	□□□-□□□□	(フリガナ) お申し込み責任者	
		所属・役職	
ご参加者氏名 (フリガナ)	所属・役職	<p>◎お手数ですが、本講座をお知りになったきっかけをお教えてください。 ※該当するものに印・記入をお願いいたします。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. パンフレット(郵送・設置)</li> <li>2. ご友人・知人の紹介</li> <li>3. 弊社ホームページ</li> <li>4. 弊社社員( )の紹介</li> <li>5. その他( )</li> </ol> <p>◎参加申し込み書にご記入いただいた個人情報は、</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 受講証および請求書の発行・発送</li> <li>② 弊社開催の講座・セミナーのご案内に限って使用させていただきます。</li> </ol> <p>②が不要な場合は右にチェック願います。</p> <p style="text-align: right;">不要 <input type="checkbox"/></p>	