



近鉄百貨店グループ



公開講座

～その「怒り」をコントロールし、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2年3月25日(水) 13:30～15:30
- 会場 あべのトラス6階
(大阪市阿倍野区松崎町 2-2-14
JR「天王寺」駅 東改札より 徒歩7分
地下鉄御堂筋線「天王寺」駅 東改札より 徒歩5分
地下鉄谷町線「天王寺」駅 南東・南西改札より 徒歩10分
近鉄「大阪あべの橋」駅 東改札より 徒歩4分)
- 受講料 おひとり様 4,400円(消費税込み)



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「あおり運転」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いけないのでしょうか。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、「怒りを活かす人」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(2,200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
認定講師
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 3月25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"> 1. パンフレット (郵送・設置) 2. ご友人・知人の紹介 3. 弊社ホームページ 4. 弊社社員 () の紹介 5. その他 () <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"> ①受講証および請求書の発行・発送 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。 <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>	