

# 公開講座

～「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 2022年1月21日(金) 10:00～12:00
- 会場 近鉄百貨店上本町店 11階 Kサポートセミナールーム  
(大阪市天王寺区上本町6-1-55)
- 受講料 おひとり様 4,400円(消費税込み)

詳細・お申込みは  
こちら



### 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」「パワハラ」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、そして、その怒りを上手く伝える、表現することを学んでいただきます。部下指導のポイントにもなります。

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

日本メンタルヘルス協会公認  
基礎心理カウンセラー

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  
・伝え方が大事
2. 怒りの感情って何？  
・相手は3Fの反応をする
3. 問題となる4つの怒り
4. 怒りは常に第二感情  
・第一感情は何だったのか？
5. カットとなったとき、イラッとし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  
・「囚われからの解放」が必要
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。)
- 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。

## 4. お申し込み・お問い合わせ先

### ◆11月25日(木)まではこちら

〒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

### ◆11月29日(月)からはこちら

〒543-8543  
大阪市天王寺区上本町6-1-55 近鉄百貨店上本町店11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: 06-6776-9779 FAX: 06-6772-7100

### ◆インターネットからもお申し込みいただけます

<http://www.platz-kks.co.jp>

「はじめて学ぶ アンガーマネジメント講座」 1月21日(金) 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> <p>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> <p>◎参加申し込み書にご記入いただいた個人情報、</p> <p>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 に限り使用させていただきます。</p> <p>②が不要な場合は右にチェック願います。 <input type="checkbox"/> 不要</p>	
-----	-----		
-----	-----		
-----	-----		
-----	-----		