

## 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、05月15日（木） 14:00～17:00…（対面・札幌）
- 2、05月31日（土） 15:00～18:00…（オンライン）
- 3、06月28日（土） 10:00～13:00…（対面・札幌）
- 4、07月07日（月） 10:00～13:00…（オンライン）
- 5、07月30日（水） 13:30～16:30…（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 / PayPal

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お申し込みいただけます。  
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 札幌ビル 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のできる情報（以下、個人情報といえます）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。