

アンガーマネジメントセミナー

あなたの怒りはどっち？ すぐ怒る？ 怒れずにため込んでしまう？



日常生活においてこんな経験はありませんか？

- ：電車の遅延や、車の割り込みなど、日常生活において「イラッ」としてしまふ。
- ：同僚や友人とのコミュニケーションがうまく取れない。
- ：怒ることに対して罪悪感がある。怒りを我慢してしまふ。
- ：部下（子供）に怒ってばかりで疲れてしまふ。

アンガーマネジメントとは、アンガー（怒り）をマネジメントする（上手に付き合う）ための心理技術です。自分自身の怒りを理解しコントロールすることで、怒りに振り回されることがなくなります。怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことには怒らなくてすむようになります！

☑ チェックが入った方、ぜひセミナーを受講してみませんか？

◆日時 2020年2月27日（木）
13:30～15:30

◆会場 瑞浪商工会議所 2階大ホール
(瑞浪市寺河戸町1043-2)

◆参加費 ※参加費は当日現金でお願いします。

ユーザ協会・瑞浪商工会議所会員：1,100円
一般：3,300円

◆定員 30名（最少催行人員15名）

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

◆申込方法 下記申込書に必要事項をご記入の上、
FAXでお申込みください。（2/20(木) 締切）

◆問合せ先

（公財）日本電信電話ユーザ協会瑞浪地区協会事務局
TEL (0572) 67-2222（瑞浪商工会議所内）

◆講師

遠藤オフィス 代表
遠藤 明日香 氏



京都市生まれ、岐阜市出身。
同志社大学文学部卒業。
専攻は教育学。
テレビ・ラジオ番組の Reporter、
アナウンサーとして活動後、式典、
各種イベント、講演会での司会者として活動する一方、大手一般
企業にて社長秘書、(株)NTT西日本-東海常勤講師を経て、遠藤
オフィス設立。岐阜県岐阜市と高山市に事務所設立。
現在、ビジネスマナー講師・電話対応講師・コミュニケーション
講師として、主に東海地区、関西地区にて活動中。行政・民間企
業・岐阜県内公立高校、私立高校にて講座を持つ。
一般社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。

◆カリキュラム

〈アンガーマネジメントとは〉
怒りとは
アンガーマネジメントをするために
怒りログをしよう
アンガーマネジメント3つの暗号
〈こんな時アンガーマネジメント〉
クレームの対応（いきなり叱られたとき） など

FAX:0572-67-2230

申込日(2020/ /)

事業所名	【 ユーザ協会会員 会議所会員 ・ 一般 】		
連絡責任者			
連絡先	住所：〒 -	TEL() -	FAX() -
受講者氏名 (複数のご参加可能)			