



イライラと怒りに上手に付き合えるように・・・
怒りの感情に振り回されないことがないように・・・

アンガーマネジメント入門講座

～怒りの感情をまず理解してみませんか？～

2016年7月2日（土）17：00～18：30

アンガーマネジメント入門講座では、最近 TV、雑誌、ラジオなどで話題の『アンガーマネジメント』の基本的なテクニックや考え方を学べます。

- 何かイライラしてしまい、つい、人にあたってしまう
- 言わなくてもいい一言を言ってしまう
- 怒ったあとで後悔をしてしまう
- あの時怒っておけばよかったとモヤモヤしてしまう
- 怒りっぽい自分をどうにかしたい！



そんな経験ありませんか？

イライラや怒りを長引かせても、良いことなんて何もありません。
不必要にイライラしなくなったり、上手に怒れるようになったりすることは

実は出来るのです！

【アンガーマネジメント入門講座】

日時：2016年7月2日（土）17：00～18：30

場所：帯広市民文化ホール 2階 第一練習室

（帯広市西5条南11丁目48番地2）

※当日の会場は土足厳禁となっております。スリッパの用意をしておりますが、もし気になる方は室内履きをご持参ください。

定員：12名

講師：松前 葉子（日本アンガーマネジメント協会認定ファシリテーター）

受講料：3,240円 ※当日、受け付けにてお支払い願います。

尚、前日までのキャンセルはキャンセル料発生いたしません。

お申込み方法

お電話・メール・申し込みフォーム・QRコードでお申込みください。

TEL: 080-5594-6480 / E-Mail: info@seed-pro.co.jp

申し込みフォーム：http://form.os7.biz/f/626b6505/



●お問い合わせ●

株式会社シードプロ 担当：松前

TEL: 080-5594-6480/Email: info@seed-pro.co.jp

札幌市中央区南1条西17丁目1-11-302

