



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？～

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】

定員：各 12 名 受講料：各 3,240 円 ※当日、受け付けにてお支払い願います。

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)

場所：函館市地域交流まちづくりセンター 会議室
(函館市末広町 4 番 1 9 号)



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/b473c205/>



日時：2016年 6月 12日 (日) 10:30~12:00

+++++

日時：2016年 7月 9日 (土) 16:30~18:00

+++++

日時：2016年 8月 6日 (土) 16:30~18:00

+++++

日時：2016年 9月 3日 (土) 16:30~18:00

+++++

日時：2016年 10月 1日 (土) 16:30~18:00

●お問い合わせ●

株式会社シードプロ 担当：松前

TEL: 080-5594-6480

札幌市中央区南 1 条西 17 丁目 1-11-302

