



イライラと怒りに上手につき合えるように・・・  
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)



### \*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

**日時：2016 年 12 月 17 日 (土) 10:00～11:30**

**場所：札幌エルプラザ 4 階 研修室 2**

(札幌市北区北 8 条西 3 丁目札幌市男女共同参画センター)

申し込みフォーム：<http://form.os7.biz/f/ca6d8cdd/>

+++++

**日時：2017 年 1 月 14 日 (土) 10:00～11:30**

**場所：札幌エルプラザ 4 階 研修室 2**

(札幌市北区北 8 条西 3 丁目札幌市男女共同参画センター)

申し込みフォーム：<http://form.os7.biz/f/2513d400/>



### ●お問い合わせ●

株式会社シードプロ 担当：松前

TEL: 080-5594-6480 / HP: <http://seed-pro.co.jp>

札幌市中央区南 1 条西 17 丁目 1-11-302

