

～感情と向き合う 怒りのコントロール～

アンガーマネジメント講座

「怒り」の感情に対する向き合い方や扱い方を知り、相手に感情を上手に表現し伝える言い方を身に付け、職場や家庭でのより良い関係づくりに役立てます。



開催日時 7月9日（火）
午後6時30分～8時30分
定員 15人（先着順） 高校生以下の人を除く
テキスト代 無料
受講料 260円（桐生市内に居住または通勤する人）
それ以外の方は、520円

講師 株式会社オフィス・アドバン
教育コーディネーター 鈴木 道子 氏



受付期間 6月10日（月）午前9時から7月1日（月）午後5時まで
申込受付 受付期間内に、下記電話・FAX・e-mailにて受付。



桐生市職業訓練センター

電話 0277-54-2101

FAX 0277-54-2444

桐生市相生町5丁目51-10

e-mail kirikunc@sunfield.ne.jp

http://www.sunfield.ne.jp/~kirikunc/

アンガーマネジメント 講座 受講申込書

| | | |
|------------------|-------------------------|-------|
| ふりがな 氏 名 | _____ 歳 | 男 ・ 女 |
| 電話番号 (昼間の連絡先) | 住所 | |
| 事業所名 | | |
| このチラシを受け取った場所 | ①訓練センター ・ ②訓練センター以外 () | |

お申込みいただいた個人情報は、本センターの事業運営以外の目的には使用いたしません。

桐生市職業訓練センター

アンガーマネジメント 講座 スケジュール

| 回 | 月 | 日 | 曜 | 時 間 | 講 座 内 容 |
|---|---|---|---|-------------|--|
| 1 | 7 | 9 | 火 | 18:30~20:30 | 1 怒りってなんだろう ・怒りってなんだろう ・怒りの裏側にある感情 ・怒りの性質 ・怒りの原因はその人の「べき」 ・「べき」の落とし穴 ・「べき」の境界線 |
| | | | | | 2 アンガーマネジメントとは ・アンガーマネジメントの3つのスキル |

※講座内容は進行状況により異なりますのでご了承ください。