

～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わ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 10月20日(火)
午後6時30分～8時30分
定員 20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 9月8日(火) 午前9時から10月5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。



新型コロナウイルスの感染拡大状況により、中止となる場合がありますのでご了承ください。



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

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	10	20	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。