

# アンガーマネジメントを学びませんか？

～「怒り」の感情で後悔しないために～

仕事や日々の生活の中で、「イライラする」「キツイ口調になってしま  
う」・・・そんなことが増えていませんか？

自分自身の感情を理解し、コントロールする術を学んで、円滑な人間関  
係を築きましょう！

開催日時 ①平成 30 年 12 月 20 日(木) 15:00～17:00

②平成 31 年 1 月 12 日(土) 9:30～11:30

※ ①か②のいずれかをお選びください。

場 所 (福)あしたか太陽の丘 研修センター 4 階大会議室

研修内容 アンガーマネジメントの基礎知識

- ・アンガーマネジメントとは
- ・アンガーマネジメントが求められている理由
- ・怒りの感情で後悔しないためにできること

受講料 500 円 (税込)

定員・締切 60 名 (先着順) 12 月 10 日 (月) 締め切り

※ 定員に達した場合は、申込書に記載されたアドレスにメールで通知し  
ます。

受講対象 福祉施設にお勤めの方

申込方法 あしたか太陽の丘ホームページから様式 (Excel) を  
ダウンロードし、E-mail でお申し込みください。

講師 石井 昌明

(福)あしたか太陽の丘理事

【申込み・問い合わせ】

(福)あしたか太陽の丘 研修センター

T E L : 055-923-7850

(受付時間 9:00～17:00)

E-mail : kensyu@a-taiyou.jp

担 当 : 永井