

# 士業のための アンガーマネジメント

職場、家庭、その他の全ての人間関係において、感情のコントロールをすることは重要です。

感情の中でも「怒り」はなかなか厄介で、いつも私たちを振り回します。

「あんなに怒らなければ良かった」とか、逆に「何であの時ちゃんと怒らなかったんだろう」と後悔したことはありませんか？

怒りの感情について理解すれば、怒りの感情に振り回されて後悔することはなくなりますよ。



株式会社プラススマイル 代表 **濱崎明子 氏**

日本アンガーマネジメント協会  
アンガーマネジメントコンサルタント

## ◎アンガーマネジメントとは

1970年代アメリカで発祥した、認知心理学とソリューションフォーカスアプローチから生まれた心理トレーニングです。

怒らないことを目指すのではなく、怒りで後悔しないよう「怒るか」「怒らないか」を自分自身で線引きし、上手に怒れるようになることを目指しています。

子どもから大人まで誰もがトレーニング次第でできるようになるメソッドであり、自分や他人の怒りに振り回されなくなることで健康になったり、家庭内や職場環境、人間関係の改善に効果的です。



## ◎こんな効果があります

- ・怒りをプラスのエネルギーに変えることができます
- ・なぜ腹が立つのか理解できます
- ・感情マネジメントができるようになり仕事に集中できます
- ・失敗しないための怒りの対処方法が分かります
- ・自分と他人の怒りの沸点やツボが違うことがわかります

2月10日(月) 19時～20時45分

※18時30分から受付開始です。

ウインクあいち903号室 (名古屋市市中村区名駅4丁目4-38)

5,000円 (リピート割: 4,500円) ※懇親会費を含みます。

※21時00分より、会場の近隣のお店にて懇親会を開催いたします。

20th  
周年記念イベント



定員  
60名

<リピート割とは> 『20周年フォーラム』に2回目以降参加する方に適用される割引制度です。

お申し込みはこちらのQRコードから! →

