

## アンガーマネジメント～「怒り」をコントロールして豊かな人生を送ろう～

人は自分と違う価値観に出会ったとき、怒りの感情が起きやすくなります。自分の持っている「～すべき」「～すべきでない」という固定観念を知り、怒りの感情と向き合ってみましょう。当セミナーでは、日常のイライラを減らすコツや感情のコントロール方法「アンガーマネジメント」について伝授いたします。今後の人生・ビジネスライフをより良いものにしていただく為にも、この機会に是非ご参加ください。今までとは違う自分に出会えるはずです。

**日 時** 令和8年3月12日(木)  
14:00～16:00

**場 所** 白山商工会議所3階研修室

**受講料** 会員：無料  
非会員：5,000円 ※当日、徴収させていただきます。

**定 員** 30名 ※参加は1企業、2名までとします。

- 内 容**
1. アンガーマネジメントとは
  2. 怒ってはダメなのか？
  3. 怒りの正体とは
  4. イラッとしたときの感情のコントロール方法
  5. 相手に伝わる上手な怒り方、伝え方 他

**締 切** 令和8年3月6日(金)まで

**申込先** 白山商工会議所 中小企業相談所  
TEL 076-276-3811

**講 師**

アンガーマネジメントファシリテーター  
千原 圭子 氏



全日本空輸株式会社の客室乗務員として国際線国内線に乗務。現在は「アンガーマネジメントの伝道師」として、より良い人間関係を築いて豊かな人生を送れるよう、企業、病院、学校、介護施設等の新人研修、管理職研修、プラッシュアップ勉強会で感情のコントロール方法を伝えている。

★二次元バーコードからの  
お申込みはコチラ→



令和8年3月12日(木)「メンタル強化塾～怒りをコントロールして豊かな人生を送ろう～」受講申込書

白山商工会議所 行 FAX 076-276-3812

申込日 (令和 年 月 日)

事業所名		受講者名①	
住所		受講者名②	
TEL		FAX	

※本申込書にご記入いただいた個人情報につきましては、本講座に関する連絡の目的のみ使用致します。