

2日間でアンガーマネジメントの基礎がしっかり学べます

# アンガーマネジメント 基礎研修

募集人数

15名(先着順)

対象：18歳以上

職場や家庭での  
人間関係を円滑に  
するために

職場の  
パワハラ防止  
のために

イライラせずに、  
穏やかな気持ちで  
毎日を過ごすために

アンガーマネジメントジャパン(AMJ)の研修は  
ロールプレイを盛り込んだ  
**参加型・体験型**  
の実践的な研修です!!

開催  
決定

**福岡開催** 2017年 **11月4日(土)・5日(日)** 西新パレスホール  
(福岡市早良区西新)

**東京開催** 2017年 **11月25日(土)・26日(日)** 稲城市立iプラザ  
(東京都稲城市)



アンガーマネジメント研修では、怒りの感情を深く理解し、自分の中に起こる様々な感情に意識を向けることで、怒りの感情を客観視することが出来るようになります。

怒りの感情を生む考え方のくせ(認知)を探り、物事のとらえ方や考え方を変えていきます。さらに、適切な表現方法(アサーティブコミュニケーション)を学ぶことで、対人関係を穏やかに良好に保つことが出来ます。

**AMJの実践的な研修で、楽しくアンガーマネジメントの基本を学んでください。**

講師：佐藤 恵子 一般社団法人 アンガーマネジメントジャパン 代表理事(臨床心理士)

## 福岡会場

開催日	2017年 11月4日(土)・5日(日)
研修時間	10:00~17:00 両日とも(昼食1時間)
会場	西新パレスホール(福岡市早良区西新)

## 東京会場

開催日	2017年 11月25日(土)・26日(日)
研修時間	10:00~17:00 両日とも(昼食1時間)
会場	稲城市立iプラザ(東京都稲城市)

■定員：先着15名(18歳以上)定員になり次第締め切らせていただきます。最少催行人数は10名です。

■参加費：33,480円(テキスト代含む・税込)、AMJ一般会員の参加費は26,780円(テキスト代含む・税込)です。

※事前にAMJの一般会員(入会金3,000円、年会費2,000円)になりますと2割引で研修に参加することができます。

## ■お申し込み方法

ホームページ <http://www.amjapan.or.jp>

メール [info@amjapan.or.jp](mailto:info@amjapan.or.jp)

FAX 042-331-0882

ホームページのお申し込みフォームから簡単にお申し込みができます。ぜひご利用ください。

同封の「研修申込書/入会申込書」に必要事項をご記入の上、メール添付又はファックスにてお申し込みください。



一般社団法人 **アンガーマネジメントジャパン**

〒206-0821 東京都稲城市長峰2-26-309

TEL: 042-331-7731 FAX: 042-331-0882 URL: <http://www.amjapan.or.jp>