

紹介講座

一緒にアンガーマネジメントの基本を学びませんか？

アンガーマネジメント はじめの一步

イライラと上手につき合おう



講師：佐藤 英隆
一般社団法人
アンガーマネジメントジャパン 理事



どんなことを学ぶの？

自分の怒りの感情について知り、その感情と上手につき合い、より良い人間関係を築けるように、アンガーマネジメントでは次の4つを学んでいきます。紹介講座では時間の都合で主に①と②をご紹介します。

- ① **ストレスマネジメント**：興奮した心とからだを落ち着かせる。
- ② **認知変容**：自分の考え方のくせを知り、考え方の幅を広げる。
- ③ **傾聴**：相手を理解するために相手の話に耳を傾ける。
- ④ **アサーション**：相手の意見や気持ちを大切にしながら、自分の意見や気持ちを相手に率直に伝え、問題解決をしていく。

アンガーマネジメント紹介講座

開催日：① 平成29年 **12月2日(土)**
13:00～14:45

② 平成30年 **2月4日(日)**
13:00～14:45

会場：稲城市立iプラザ (京王線若葉台駅北口徒歩3分)
住所：東京都稲城市若葉台2丁目5番地の2

定員：先着 **30名** (18歳以上)
※定員になり次第締め切らせていただきます。

参加費：**3,000円**・税込 (当日会場にてお支払いください)

主催：一般社団法人 アンガーマネジメントジャパン

講師：佐藤英隆 一般社団法人アンガーマネジメントジャパン理事

お申し込み方法

以下の必要事項をご記入の上、メールまたはファックスにてお申し込みください。

- ①参加日
- ②氏名
- ③住所
- ④年齢
- ⑤職業
- ⑥電話番号
- ⑦メールアドレス

メールでの
お申し込み

Mail: info@amjapan.or.jp

ファックスでの
お申し込み

FAX: **042-331-0882**



一般社団法人 **アンガーマネジメントジャパン**
〒206-0804 東京都稲城市百村 1613-4-303
TEL 042-331-7731・FAX 042-331-0882

<http://www.amjapan.or.jp>

ご不明な点がございましたら、上記へご連絡ください。