

イライラを上手にコントロール ～アンガーマネジメントとは～

社内の
人間関係に…

言わなくて
いい一言…

怒りに
任せた行動…

夫婦や嫁姑
問題…

反抗期の
子どもに…

子育ての
イライラ…

職場や家庭でイライラしていませんか？ 怒りの感情は周りに伝染します！
あなたのイライラ・怒りの感情を「アンガーマネジメント」で解消し、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の実現を目指しましょう！！
家庭や職場でのコミュニケーションの円滑化をはかりたい方、子育て中のパパ・ママ、人間関係に悩んでいる方など、ご興味のある方はどなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。

※「アンガーマネジメント」とは、「怒りと上手に付き合う心理コントロール技術」です。

講師

株式会社 こじま事務所
代表取締役
小松 弘美 さん



◇講師プロフィール◇

2004年より、社会保険労務士事務所にて、人事・労務・人材育成助成金アドバイザーとして勤務。2005年より研修事業を担当し、2019年より現職。働きやすい職場環境づくりのために自らの実践も豊富。毎日を豊かに生きるヒントが盛り込まれる研修・講座は多くの社会人から共感を得ており、製造業、総合建設業、総合病院、地方銀行、介護施設など様々な企業より、リピートをいただいている。

令和2年 3月5日（木）午後1時30分から3時30分まで

会場 胎内市産業文化会館 2階会議室
(胎内市新和町2番5号)

参加は無料

申込方法 裏面に必要事項をご記入の上、メール、FAX等でお申し込みください。
【申込み締切】令和2年3月4日（水）（席に余りがある場合は当日参加も可）
【問い合わせ】総務課人権啓発係 ☎0254-43-6111（内線1315）

イライラを上手にコントロール
～アンガーマネジメントとは～
参加申込書

FAX 0254-43-5502

E-mail jinken@city.tainai.lg.jp

日 時 3月5日(木) 午後1時30分～3時30分

会 場 胎内市産業文化会館 2階会議室

胎内市役所総務課人権啓発係 行き

令和2年 月 日

ふりがな		
参加者氏名		
連絡先	電話	
	住所	

◇ご提供いただいた個人情報は、本事業に関してのみに利用し、それ以外の目的では利用しません。お申し込み後、ご欠席されることになった方は、胎内市役所総務課人権啓発係までご連絡ください。 ☎0254-43-6111 (内線 1315)