

イライラが、怒りが、
我慢できな—い！！



ちょっとしたことでイライラしたり、
カッとして言いすぎて後悔したり。

そんな感情と上手く付き合うスキルを学びます。

平成 30 年度新潟県女性財団地域セミナー in 小千谷

「感情コントロールのすすめ」

～アンガーマネジメントの基本を学ぼう～

参加費無料

講師：小松 弘美さん

(社会保険労務士法人こじま事務所)

- ☆職場のコミュニケーション環境を整える機会になります。
- ☆コミュニケーションの量が増え、協力し合えるムードが生まれます。
- ☆考え方や価値観の違いに柔軟に対応できる、人間力の向上に繋がります。

日時：平成 30 年 7 月 9 日(月)

13：30～15：30

会場：小千谷市産業会館サンプラザ

申込み・問合せ 小千谷市市民生活課 生活安全係

TEL 83-3516 FAX 83-4160

E-mail shimin-sa@city.ojiya.niigata.jp

主催 小千谷市・公益財団法人新潟県女性財団・おぢや男女共同参画交流会議



○講師プロフィール

2005年よりコーチングを軸にマナー、リーダーシップなどの人材育成プログラムを提供。2015年からアンガーマネジメントファシリテーターとして活動開始。家庭と仕事の両立、認知症の母との介護生活、思春期の子どもたちとのコミュニケーションの難しさなど、体験から得た気づきを多く盛り込んだプログラムは、管理職のマネジメント強化、ハラスメント予防、次世代リーダー育成、家庭教育学級、働く女性を支援する講演・講座・研修として、様々な業種、地域で開催され、好評を得ている。

小千谷市市民生活課 生活安全係 行

平成30年度(公財)新潟県女性財団地域セミナーin 小千谷

「感情コントロールのすすめ」参加申込書

■FAXによるお申し込み

下記に必要事項をご記入の上、送信してください。

FAX番号：0258-83-4160

所 属※ (事業所・団体等)	
参加者氏名	
住 所	
電 話	

※所属については、勤務先事業所名・所属団体等を記入してください。
特にない場合は記入の必要はありません。

■Eメールによるお申し込み

メール本文に、上記の必要事項をご記入の上、下記アドレスに送信してください。

E-mail : shimin-sa@city.ojiya.niigata.jp

■7月2日(月)までにお申し込みください。