

～あなたの怒りは、コントロール出来ていますか？～

職場で使える！

“アンガーマネジメント” セミナー

最近、職場や家庭で、イラついたり、ムカついたりしていませんか？

そんなイライラの原因を、他人のせいにして後悔したり、自分で抱えてストレスを溜めこんだりする方もあるのではないのでしょうか。今回のセミナーでは、あなたのイライラが、どこかで爆発する前に、そのイライラのしくみを理解し、コントロールできる方法をご紹介します。実際に、自分の怒りをどのようにコントロールするかを考えて、すぐに使える内容です。ぜひ、ご興味ご関心のある方のご参加をお待ちしております。

※アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで生まれたとされている怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、心理トレーニングです。

日時 **10月11日(木)** 18:00～20:00

場所 クリエイターズプラザ(東大阪市荒本北1-4-1 クリエイション・コア東大阪 南館3F)

講師 トキコミュニケーション 代表 仙波 智志江 氏

参加費 無 料

定員 30名(申込先着順)

～プロフィール～ 仙波 智志江 (せんば としえ) トキコミュニケーション 代表

特殊法人に16年間、事務職として勤務した後、企業内研修講師を経て、

現在、企業・官公庁・医療機関等で、研修や実践的な人材育成に従事しています。

具体的でわかりやすく伝えることを信条としています。

主な資格：PHP 認定ビジネスコーチ (上級)、PHP 認定チームコーチ、国家資格キャリアコンサルタント。

ダイバーシティコミュニケーションインストラクター。アンガーマネジメントファシリテーター。



お申込み・お問合せ

(公財) 東大阪市産業創造勤労者支援機構

下記の参加申込みにご記入の上、メールまたはFAXで申し込んで下さい。

TEL : 06 - 4309 - 2301 FAX : 06 - 4309 - 2303

E-mail : seminar@hispa.biz-web.jp

事業所名/所属			
所在地			
役職/名前			
TEL		FAX	
E-mail			