

笑える

現場で役立つ脳活性プログラム体験あり

# アンガーマネジメント研修

日時： 令和 2年 1月 29日（水） 14:00～17:00

講師： 日本アンガーマネジメント協会認定  
アンガーマネジメントファシリテーター 稲田 尚久 氏

受講料： 3,000円（事前振込み） ※ 申込締切後、受講決定通知と併せて受講に伴う  
振込用紙を、受講者宛にお送りいたします。

締切： 令和 2年 1月 8日（水）

※ 受講可否については、申込み締切日以降に受講者本人に  
郵送にてお知らせいたします。

※ 受講日の5日前になっても市民福祉大学からの通知が届かない場合は、  
お手数ですがお問合せください。

## アンガーマネジメント？

「あんなに怒るんじゃなかった...」  
「やっぱり怒っておけばよかった...」  
どちらも良くありません  
怒りで後悔しないための心理トレーニングが  
“アンガーマネジメント” です

### 内 容:

- ① 怒ったこと覚えていますか？
- ② 怒るのは悪くない。怒りの感情と上手につきあうために
- ③ 怒る時に気をつけたほうがいい『4つの怒り方』
- ④ 自分の怒りの傾向を考える
- ⑤ 怒りの裏にある感情に気づいていますか？
- ⑥ 怒っている人の気持ちに共感するコツ
- ⑦ カツ となっても、ちょっと待て！
- ⑧ あなたの中にある〇〇が、あなたを怒らせる
- ⑨ 相手を認めることが人間関係を良くする
- ⑩ 行動を整理して考えれば、怒りで後悔しない



## 講師紹介

日本アンガーマネジメント協会認定  
アンガーマネジメントファシリテーター  
稲田 尚久 氏（いなっち先生）



元中学教師として24年の実体験で、全国の教育関係  
大手企業、官公庁などの講演・研修実績多数。  
笑いながら、楽しく学べる内容に定評あり。

会 場 : **こうべ市民福祉交流センター 301教室**

定 員 : **30名**（応募多数の場合抽選）

申込方法 : **所定の申込用紙に必要事項をご記入の上 FAXまたは、  
郵送、HPよりお申込ください。**

※ FAX・郵送でのお申込を確認後、市民福祉大学からFAXか電話、  
メールで受付した旨を施設宛てにお知らせします。  
お申込後、1週間たっても市民福祉大学からの連絡がない場合は、  
お手数ですがお問合せください。

※ お知らせいただいた個人情報については、この講座に関する事務以外に  
一切使用いたしません。



### お申込み・お問い合わせ



社会福祉法人 神戸市社会福祉協議会 市民福祉大学  
〒651-0086 神戸市中央区磯上通3丁目1-32  
TEL (078)271-5300 FAX (078)271-5365  
HP <http://www.shiminfukushidaigaku.jp/>

