

アンガーマネジメント研修のご案内

テーマ：『怒りなどのネガティブな感情を管理し周囲と良い関係を作る』

現代の会社員の9割以上がビジネスの場で「怒り」を感じたことがあると言われています。その怒りの感情と上手に付き合うための「アンガーマネジメント」研修を開催いたします。アンガーマネジメントを学ぶことで、周囲と良い関係を作れたり、感情によってビジネスが左右されることを避けることができます。ワークを取り入れ、楽しみながら学べる内容ですので是非ご受講ください！



- ◆研修内容
 - アンガーマネジメントって何？
 - 怒りを理解する
 - 怒り・イライラと上手に付き合う方法
 - 怒り・イライラをコントロールして周囲とよい関係を作る

◆開催日時・開催方法

開催日	時間	会場名	定員	講師	申込締切
令和6年 1月25日(木)	13:30~16:30 (受付13:15)	オンライン【Zoom】	16名	岩下 美和子 氏	令和6年 1月12日(金)
令和6年 1月26日(金)		市民会館おおみや 集会室9 (6F)	20名		

◆受講料 一人様：協会会員1,100円(税込) 会員以外3,300円(税込)

◆支払方法 口座振込み

申込責任者宛に「請求書」をお送りします。指定の口座へ振り込みをお願いいたします。
※請求書発行後のキャンセルは、受講料をキャンセル料として申し受けます。

◆受講人数 1事業所(個人)につき**2名様まで** ※3名以上をご希望の場合は、申込状況(空き)に応じて受付いたします。

◆申込方法

- ①「受講申込書」を、FAX or E-mail添付 または
- ②ユーザ協会埼玉支部ホームページ「申込みフォーム」よりお申し込み下さい。
(右のQRコードからもお申し込みいただけます)



◆受付確認

申込責任者に「受付完了」の連絡をいたします。
連絡がない場合は、お手数ですが事務局へ確認をお願いします。

◆当日のお願い 欠席、もしくは遅れて参加する場合は必ずご連絡ください。(048-626-5660) [申込みフォーム]

〈会場を受講される方へのお願い〉

- ★会場へのアクセス方法等は、右のQRコード、またはユーザ協会埼玉支部ホームページ「セミナー会場のご案内」からご確認ください。
- ★風邪症状のある方、体調の優れない方は参加をご遠慮ください。



(セミナー会場のご案内)

〈オンラインを受講される方へのお願い〉

- ★オンラインを受講する為に、以下の準備をお願いします。
 - ①インターネット環境(Wi-Fi等)
 - ②Webカメラ・マイク付属のパソコン
 - ③アプリ (Zoom) のインストール
- ★お申し込み後、受講用URLをメールでお送りします。ネットワーク環境の安定した場所から参加願います。

アンガーマネジメント 受講申込書

ユーザ協会事務局宛 FAX 048-834-7742 (0120-450-950)
Email usersai@jtua.or.jp

申込日：令和 年 月 日 受講者数 名： 受講料 円

事業所名			所在地・町	
連絡先電話番号	ふりがな			
	申込責任者			
請求書送付先	〒			
ふりがな				
受講者名			希望会場 ☑をつけて ください	<input type="checkbox"/> Zoom <input type="checkbox"/> 大宮
ふりがな				<input type="checkbox"/> Zoom <input type="checkbox"/> 大宮
受講者名				
Emailアドレス (Zoom希望の方のみ)				

【お問い合わせ】 ユーザ協会埼玉支部 : 048-626-5660

※ご記入いただいたお客様個人情報は、本セミナーの申込受付処理及び今後のセミナー・研修会のご案内以外には使用しません。