



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』

2025年11月28日

【発行元】

(公財)日本電信電話ユーザ協会

埼玉支部

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。アンガーマネジメントを学ぶことで、怒りの感情と上手く付き合えたり、多様な価値観を認め合いコミュニケーションを円滑にすることができます。若手社員から経営層まで楽しみながら学べる研修です。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
2026年 1月22日(木)	13:30～16:30 (受付13:15)	市民会館おおみや 集会室9 (6F)	20名	岩下 美和子 氏	2026年 1月9日(金)
2026年 1月23日(金)		オンライン【Zoom】	16名		

◆受講料

お一人様：協会会員1,100円(税込) 会員以外5,500円(税込)

◆支払方法

口座振込（後日、申込責任者様へ請求書をmailでお送りいたします。）

※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4名様まで ※5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。
参加者が6名に満たない場合開催できない場合がございます

◆申込方法

①「受講申込書」をFAXで送信。

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。

◆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]



<会場で受講される方へ>

★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」からご確認いただけます。

★駐車場のご用意はございません。車でお越しの場合は、事前に近くのパーキングをご確認ください。



<オンラインで受講される方へ>

★オンラインで受講する為に、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)

②アプリ(Zoom)のインストール

③Webカメラ・マイク付属のパソコン

★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@jtaa.or.jp

申込日： 年 月 日

受講者数 名： 受講料 円

事業所名			所在市・町	
連絡先電話番号			ふりがな	
			申込責任者	
メールアドレス				
① ふりがな			ふりがな	
受講者名			受講者名	
希望会場 (□をつけてください)	<input type="checkbox"/> 大宮 (1/22) <input type="checkbox"/> Zoom (1/23)		希望会場	<input type="checkbox"/> 大宮 (1/22) <input type="checkbox"/> Zoom (1/23)
③ ふりがな			ふりがな	
受講者名			受講者名	
希望会場	<input type="checkbox"/> 大宮 (1/22) <input type="checkbox"/> Zoom (1/23)		希望会場	<input type="checkbox"/> 大宮 (1/22) <input type="checkbox"/> Zoom (1/23)

【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。