

!!! スキルアップ講座

ストレスマネジメント入門② アンガーマネジメント活用

7月は6月に引き続き、「ストレスマネジメント」について学びます！今回は「怒り」「イライラ」に焦点をあてます。

制御が難しい上に人間関係を特に壊しやすいこれらの感情には、誰しも悩まされた経験がありますよね。

「アンガーマネジメント」を学び、自分の怒りの感情とうまく付き合い、コントロールする術を身につけましょう！

良い人間関係を築き良い仕事をするために、また、自分を好きになり良い人生を送るためにも、職場やご家庭できっと役にたつはず♪
ぜひご参加ください！

すぐカッとなる自分を変えたい...

イライラせず物事には落ち着いて対応したい...

自分の気持ちを整えて、毎日楽しく過ごしたい！

- ・「怒り」の正体とは？
- ・自分の気持ちを上手に伝えるには？
- ・イライラをコントロールする3つの方法

等々...

日時 令和2年7月4日(土) 13:30~15:30

講師 上村 泰子 講師

会場 アイビーエージェント本社3階研修室

受講料 1,000円 (アイビーでスタッフとして就業中の方は無料)

定員 12名 (定員になり次第締切)

締切 7月3日(金)



お問い合わせはこちらまで！

アイビーエージェント株式会社
福井市日之出4丁目1-6
0776(97)5422【担当】笠羽・森