

平成 26 年 7 月 2 日

＜より良い生活・人間関係のためのセミナー＞

『アンガーマネジメント入門講座』を 7/17 に！

メディアで話題!! イライラ・怒りの感情をコントロールする術を…

企業・団体の福利厚生代行サービスからゴルフ場やホテル・旅館などの運営までを手掛けるリゾートソリューション株式会社（略称：リソル、東京都新宿区、多賀道正社長）では、福利厚生代行サービス「ライフサポート倶楽部」会員をはじめとするリソルの各種会員様を対象に、会員ならではのお得な宿泊プランや生活メニュー、会員イベントやセミナーなど様々なサービスを提供しておりますが、来る 7 月 17 日（木）には、メディアでも話題沸騰というイライラ・怒りのコントロール方法『アンガーマネジメント入門講座』セミナー（下記参照）を東京・西新宿のリソル会議室において開催いたします。講師は、日本アンガーマネジメント協会認定インストラクター・トレーナーの篠 真希（しの・まき）さんです。

同セミナーは、次のような方におすすめです。

- 1度切れると、怒りがなかなか収まらない
- 上手に怒ることができない
- 1日に何度も怒ってしまう
- 怒るときに、つい過去を引っ張り出してしまう
- 怒りの感情を上手に伝えられない
- 怒ると、つい物に当たってしまう
- 理不尽に怒鳴っては、「相手に悪かった」と自分を責めてしまう
- 他人よりも、大切な家族や恋人に怒りをぶつけてしまう
- ある特定の出来事を、ずっと根に持ってしまう
- 今ここにある怒りをどうにか鎮める方法を知りたい
- 職場にどうしようもなく頭に来る上司や部下がいる
- 相手に上手に怒りを伝える方法を知りたい

～以上、思い当たる方は職種や年齢・性別に関係なく、ぜひご参加ください。開催時間は 19 時～の予定。定員は 30 名。参加費はお 1 人様 2,800 円（税込み）です。

＜セミナーの主な内容＞

- ◎ アンガーマネジメントとは？ ◎ アンガーマネジメントの 3 つの暗号
- ◎ 怒りの感情って何？ ◎ 怒ってはダメなのか？ ◎ 問題となる 4 つの怒り
- ◎ 怒りは第 2 次感情 ◎ カットとなったときに待つテクニック
- ◎ 私たちを怒らせるものの正体 ◎ 怒りの性質 etc.

<開催要項>

■開催日時:2014年7月17日(木) 19時～(80分)予定 [受付開始 18:40～]

■定員:30名 [申込締切7月14日(月)]

■参加費:お1人様2,800円(税込み)～事前にお振り込みいただきます。

■開催場所:リゾートソリューション株式会社 会議室

東京都新宿区西新宿6-24-1 西新宿三井ビル 12階

(東京メトロ丸ノ内線「西新宿駅」より徒歩4分)

※お申し込みは専用フォーム(下記)にて↓

= https://www.resort-solution.co.jp/mail/mailform.php/anger_management/form.html

※問合せ先=TEL.03-3342-0340(平日9:00～18:00) リソル MC 部

メディアで話題沸騰! イライラ・怒りの感情コントロール方法 アンガーマネジメント入門講座

主催:リゾートソリューション(株) 共催:財団法人アンガーマネジメント協会

◎下記に1つでも当てはまる方は、ぜひお申し込みください!

- ・1度キレると、怒りがなかなか収まらない
- ・上手に怒ることができない
- ・1日に何度も怒ってしまう
- ・怒る時に、つい過去を引っ張り出してしまふ
- ・怒りの感情を上手に伝えられない
- ・怒ると、つい物に当たってしまう
- ・理不尽に怒鳴っては、「相手に悪かった」と自分を責めてしまふ
- ・他人よりも、大切な家族や恋人に怒りをぶつけてしまふ
- ・ある特定の出来事を、ずっと根に持ってしまう
- ・今ここにある怒りをどうにか鎮める方法を知りたい
- ・職場に、どうしてもなく頭にくる上司や部下がいる
- ・相手に上手に怒りを伝える方法を知りたい

イライラ・怒りをコントロールする術を習得して、
より良い生活・人間関係を手に入れましょう!

内容

- *アンガーマネジメントとは? *アンガーマネジメントの3つの暗号
- *怒りの感情って何? *怒ってはダメなのか? *問題となる4つの怒り
- *怒りは第二次感情 *カッとなったときに持つテクニック
- *私たちが怒らせるものの正体 *怒りの性質 ...etc

講師: しの まき 篠 真希

- ・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キッズインストラクタートレーナー
- ・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

【開催日時】 7月17日(木) 19:00～(80分) [受付開始 18:40]
申込締切: 7月14日(月)

【開催場所】 リゾートソリューション株式会社 会議室
住所:新宿区西新宿 6-24-1 西新宿三井ビル12F
(東京メトロ丸ノ内線「西新宿駅」より徒歩4分)

【参加費】 お一人様 2,800円(税込)
※事前の銀行振込が必要となります。※振込手数料はお客様のご負担となります。

【定員】 先着30名様

お申込みはこちら▽ (専用フォームが開きます)
https://www.resort-solution.co.jp/mail/mailform.php/anger_management/form.html

お問い合わせ:リゾートソリューション(株) MC部 03-3342-0340(平日9:00～18:00)

*この資料に関するお問い合わせ先=リゾートソリューション株式会社 (RESOL=リソル)

広報担当/元村 TEL: 03 (3342) 0331 (直通) FAX: 03 (3346) 8447

E-mail: press@resol.jp URL: <http://www.resol.jp>