

心理カウンセラー・怒りのプロに学ぶ



怒りと上手に付き合い 前向きなパワーに変える為のセミナー



怒りが故のお悩み、職場や日常生活ではありませんか？

- ・ほんのちょっとした事ですぐに怒ってしまう...
- ・最近イライラが収まらず、つい誰かに当たってしまう...
- ・家庭や職場で怒ってしまったが故に気まずい雰囲気が続いている...

最近、怒りが故につらい思いしていませんか？

怒りという感情は生きるうえで必要な感情ではありますが、コントロールが上手に出来ないと自分自身は勿論、周囲の人を巻き込み生活環境（職場環境）の悪化や健康状態が悪くなっていきます。そんな状況に陥らないように、また、現状そのような状況であるならば脱却する為に本セミナーで学んでみませんか？

トレーナー紹介



(公財) 富士社会教育センター
チーフ教育トレーナー

JADP認定

- ・行動心理士
- ・メンタル心理カウンセラー*
- ・アンダーコントロールスペシャリスト*

土屋 翔 (つちやしろう)

開催日程・会場

**本セミナーは両回ともに
オンライン (Zoom) 受講のセミナーです**

● 第1回目開催

日時：2024年12月17日(火) 14:00～16:00 (2時間)

● 第2回目開催

日時：2024年12月18日(水) 14:00～16:00 (2時間)

カリキュラム (両回同内容)

- 1時間目 (怒りや感情の心理基礎知識)
生活する上での感情に対する考え方、怒りの対策をする為の人間心理の基礎知識を学びます。
- 2時間目 (怒りの傾向分析とトレーニング)
御自身の怒りの傾向、タイプ、レベルを分析し其々の状態に合わせた解決策を考え怒りを前向きなパワーに変える為のトレーニング方法を伝授いたします。

受講費用

御一人様 **5,000円** (消費税・資料代込)

御振込先：静岡県労働金庫 御殿場支店 (普通) 7532381
(口座名：公益財団法人 富士社会教育センター)

お気軽に
お問合せください！

公益財団法人
富士社会教育センター

TEL 03-5835-3335

e-mail tokyo@e-fuji.or.jp



公式ホームページ

受講申込書

申込日：令和 年 月 日

貴団体名			
ご住所	〒		
お電話番号		FAX番号	
申込責任者様	(お名前)：		(お役職)：
ご受講者様 お名前	お役職	御申込の回に○を お付けくださいませ	
		第1回 (12/17) ・ 第2回 (12/18)	
		第1回 (12/17) ・ 第2回 (12/18)	
		第1回 (12/17) ・ 第2回 (12/18)	
		第1回 (12/17) ・ 第2回 (12/18)	
		第1回 (12/17) ・ 第2回 (12/18)	
		第1回 (12/17) ・ 第2回 (12/18)	
領収書の有無	必要 / 不要	(必要に○の方⇒領収書宛名：)	
請求書の有無	必要 / 不要	(必要に○の方⇒領収書宛名：)	

- ※1 この申込書の情報は、セミナー受講管理のために使用し、それ以外に使用することはありません。
- ※2 受講申込書が到着次第、当日御受講に当たつての詳細案内をお送りいたします。
- ※3 研修受講料は各開催日の前日までにお振込みをお願いいたします。
- ※4 申込締め切りは両回ともに12月16日（月）迄とさせていただきます。

■御申込方法

(1) ホームページから御申込の場合

右記の二次元コードを御読み取りいただくか、
下記アドレスより弊財団公式サイトにアクセスいただき
【現在募集中のセミナー】より御申込くださいませ。
<https://e-fuji.or.jp/>



(2) FAXで御申込の場合

この申込書を御記入の上 03-5835-3336 までFAX送信をお願いします

(3) メールで御申込の場合

この申込書を御記入・添付の上 tsuchiya@e-fuji.or.jp までメール送信をお願いします