

★怒りの取り扱いアドバイザー「いなっち先生」が 再び九州にやってくるよ！★

あなたの生活に活かせる「アンガーマネジメント」講座

【日時】平成28年5月28・29（土・日）14時30分～17時30分（2日とも同じ内容です）

【場所】福岡貸会議室 .com（福岡県福岡市中央区高砂1丁目14-1カクタス天神2F） 【主催】（株）たぬき

■イライラや怒りの感情と上手に付き合い、後悔しないコツを教えます

アンガーマネジメントとは？？

『怒る必要のあることは上手に怒る』

『怒る必要のないことは怒らない』

『人は他人を従わせようとする時に怒りの感情を使います』（講座内容より）



怒ることか？怒る必要のないことか？怒って何が変わるのか？

自分で上手に選択できるようになるトレーニングです。

今回は前回セミナー受講者のアンケート内容を反映して、
子育てでのアンガーマネジメントも
盛り込んだ内容になってます。

■その他の詳細

日 時：平成28年5月28・29日（土・日）14:30～17:30
※2日間とも同じ内容です。どちらかをお選びください。

定 員：25名

参加費：4,000円（早割 4/29まで3,500円）

（たぬきセミナー受講歴がある方：3,000円）

お問い合わせ先：（株）たぬきセミナー事務局：092-791-1482



■カリキュラム内容

【主な内容】

- ・怒りとは？問題になる4つの怒り
- ・怒ったことを覚えてますか？
- ・暗号① 怒りの感情のピーク
　　イライラ、怒りの温度を測る
- 私たちを怒らせるモノの正体
- ・暗号② 「べき」の境界線
　　怒る理由
- ・暗号③ 思い込みの分かれ道
　　怒りの性質
- ・悪い叱り方
- etc

（怒りの感情についての基礎理論から、ワークまで幅広い年齢層の人々に
楽しんで学んでいただける内容となっています）

■講師プロフィール

怒りの取り扱いアドバイザー

（一社）日本アンガーマネジメント協会
アンガーマネジメントファシリテーター

いなっち先生こと

稻田 尚久（いなだ なおひさ）

イライラ・怒りの扱い方の専門家。現在3人の子どもの父であり
岡山県公立中学校教諭として勤務中。学校以外でも公民館講座・病院健康教室・男女共同参画セミナー・子育て講習会など様々なところで怒りの取り扱い方法を伝えている。
以前は自分自身がイライラを家族へぶつけ後悔するが多く、自分を変えたい、仕事にも活かしたいという思いで、アンガーマネジメントファシリテーターとなった。
自身の怒り失敗談を織りませた楽しくわかりやすい内容で定評がある

FAXでのお申し込みはこちら… FAX 092-791-1483

※印は必ずご入力いただき、そのまま送信ください。後ほど正式なお申込みフォームをお送りします。
弊社HPからお申し込みできます。<http://tanukino-heya.com/seminar/information/> （お支払いは口座振込です）



貴社名	(法人の場合)	※お名前	
ご住所		※希望日	5/28 5/29 (どちらかに○)
※電話番号		※メール	(できれば個人の)