

# 生活に役立つ心理学セミナーシリーズ

## ✪ 「怒りの扱い方」セミナー

生活に役立つ心理学を様々なシーン別に学ぶセミナーです。今回は「怒りの扱い方」について。最近では「アンガーマネジメント」という言葉もよく聞かれるようになりましたね。その「怒り(アンガー)」について学びます。心理学ってとても面白いし、本当に役に立ちます。人の「心」について知ることによって、ずいぶん日常がラクになったり、自己成長につながったりします。是非この機会に心理学に触れてみてください！



●日時 2017年2月5日(日)

14:00~17:00(3時間)

●参加費 6,000円(税込)

●定員 8名

※どなたでもご参加いただけます

腹が立つ、頭にくる… 怒りは感情でもあるけど身体の反応でもあります。時に人間関係を壊したりトラブルを引き起したりする「怒り(アンガー)」について学びます。

【内容】

・健康的に怒りを感じよう！

怒りはエネルギー、元気だって証拠

・腹が立つ、頭にくる、むかつく…どれを感じる？

身体の反応としてのあなたの特徴は？

・なぜ私は怒るのだろう

怒る選択をしたのは自分

・アンビバレントって知っていますか？

怒りの裏側にもうひとつの気持ちが隠れています

日々の暮らしに活かせる心理学を、色々なワークを体験しながら楽しく学びましょう!!

【シリーズ開催予定】

・過去の栄光の再利用法

・緊張が好きになればハイパーフォーマー

・ストレスとの付き合い方

・心地よいコミュニケーションのコツ

・我慢は限界～変化は無限

他

詳細はお問合せください。

講師：小島俊久

・臨床心理カウンセラー ・臨床心理療法士 ・心理相談員

・高等学校スクールカウンセラー ・心理コンサルタント

カウンセラー養成スクールでの10年の講師経験のほか、企業様でスタッフのメンタルケアや各種研修、イベント等での講演を実施。高等学校及びフリースクールにてスクールカウンセラーとしても活動中です。

心理職以前は社会人向けビジネススクールに24年間勤務。技能者養成、社員教育を担当後、取締役統括責任者として全国6拠点のスクールマネジメントを一括管理。経営管理、人事、企画開発等企業内の課題にも精通しています。

### お申し込み方法

①お電話 06-6125-5803 ※不在時は留守番メッセージをお残してください(お名前、ご連絡先電話番号)

②Mail [info@cc-frontier.jp](mailto:info@cc-frontier.jp) (件名= 怒りセミナー申込、本文= お名前、ご連絡先を明記ください)

●参加費はお振込みもしくは現金にてお支払ください。

振込先 三井住友銀行 御堂筋支店 普通 7744617 フロンティア

カウンセリング&コンサルティング FRONTIER  
フロンティア

〒541-0051

大阪市中央区備後町3-5-3 御堂筋タイホービル5F

TEL: 06-6125-5803

FAX: 06-6125-5804

Mail: [info@cc-frontier.jp](mailto:info@cc-frontier.jp)

<http://www.cc-frontier.jp/>

FRONTIER  
Counseling  
&  
Consulting