

# イライラを笑顔に変える アンガーマネジメント講座

仕事や家庭・人間関係でイライラ・モヤモヤしていませんか？  
「怒り」で後悔しないための誰もができる心理トレーニングを学んで  
笑顔の毎日を過ごしましょう。



2018年12月1日(土) 10:00~15:00

- アンガーマネジメントとは？
- 怒りの原因と発生機序
- 知っておきたい3つの暗号
- 怒りの対処法いろいろ
- 怒りの体質改善いろいろ
- 家庭や職場で使える褒め方・叱り方
- 笑顔になれるホスピタリティを知ろう



★講師 Oimage-オマージュ代表 アンガーマネジメントファシリテーター とみさわ 富沢 みわこ 三輪子

- 場 所 : パルティ とちぎ男女共同参画センター
- 主 催 : (公財)とちぎ男女共同参画財団
- 対 象 : 女性
- 受 講 料 : 2,000円
- 保 育 : 満1歳以上の未就学児(1回保育料200円)
- 申込締切 : 11月1日(木)
- 定 員 : 30名  
(定員を超えるお申込みの場合は抽選となります。締切日から1週間程度で  
抽選結果を郵送します。)

●お問合せ・お申込みは 電話、ファックス、ホームページから

パルティ とちぎ男女共同参画センター(月曜・祝日休館)  
〒320-0071 宇都宮市野沢町4-1 (公財)とちぎ男女共同参画財団

電話: 028-665-7706 (お問い合わせ時間 午前9時~午後5時)

FAX: 028-665-7722 HP: <http://www.parti.jp/>

携帯電話からの  
お申込はコチラ



# 講師プロフィール

Omage ～オマージュ～代表 接遇コンサルタント アンガーマネジメントファシリテーター  
 富沢 三輪子 (とみさわ みわこ)

正看護師として、神戸市立中央市民病院に入局。看護師として経験を積んだ後、全日空に入社し、客室乗務員として乗務。ファースト客室乗務員の資格を取得し、チーフパーサーとして勤務。結婚・出産・難病を経験し、社会的なホスピタリティ（思いやり・心からのおもてなし）の必要性を強く感じ、接遇コンサルタントとして独立。顧客満足度の向上に、接客者の感情のコントロールは不可欠と、アンガーマネジメントファシリテーターの資格を取得。看護師・客室乗務員・また、難病経験を活かした研修を積極的に展開中。



携帯電話からの  
お申込みはこちら→

H30パーティキャリア塾 I イライラを笑顔に変えるアンガーマネジメント講座 FAX : 028-665-7722			
① ふりがな		③ 生年	昭和・平成 年生
② お名前		まれ	
⑤ パルティ講座へのお申込みは		初めて	以前にもある
⑥ ご住所 (必須)	〒 _____		
⑦ お電話 (必須)	_____		
⑧ 携帯	(一時保育利用の場合必須) _____		
⑨ FAX	_____		

⑩ 一時保育 (○で囲んでください)	一時保育を 【 希望する ・ 希望しない 】
	●希望する方はお子さんの人数とお名前・年齢を記入ください … 人数： _____ 人 (ふりがな) お名前 _____ 年齢・月齢・性別 : _____ 歳 力月 (性別: _____) 生年月日: 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日 (ふりがな) お名前 _____ 年齢・月齢・性別 : _____ 歳 力月 (性別: _____) 生年月日: 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日
その他	_____

※申込時にいただいた個人情報に関するご連絡やセミナーのご案内以外の目的には使用いたしません