

# アンガーマネジメント講座

無料講座:ZOOMによるオンライン開催

## 「怒り」の感情を

## 整えるには」



講師：須田 愛子 氏

(一般社団法人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コンサルタント)

日々時間に追われる現代人。些細なことでイライラして、周りの人や物に、怒りをぶつけてはいませんか？

怒りを爆発させて落ち込んだり、友人や家族、部下の自尊感情を傷つけ、委縮させてしまったり…という苦い思いをした方もいるのでは？

自分の「怒り」を知り、整えることで冷静になれるポイントを学びましょう！

- 日時 令和3年9月15日(水) 午前10時～12時
- 対象 区内在住・在勤・在学の方、先着30名
- 申込み 新宿区ホームページからお申し込みください。
- 受講方法 申し込みされた方にメールで招待URLを送ります。  
(通信料等は申込者負担)  
※3日以内に返信がない場合はお問い合わせください。
- 問合せ 新宿区子ども家庭部男女共同参画課  
☎(3341)0801  
(日祝除く 8:30～17:00)



申込み期間

8/17(火)～

9/10(金)まで

(期間内でも定員で締切)

## 講師紹介

### 須田 愛子（すだ あいこ）氏

外資系証券会社、外資系ヘッジファンド運用会社に勤務後、一般社団法人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資格取得。保育士資格も取得し、クラス担任や非常勤職員として勤務経験有り。保護者向け講演や、教育関係機関主催の教職員研修、企業研修などの講師を務める。受講者は2020年末までに7000人を超える。

主な保持資格に、一般社団法人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コンサルタント、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、アンガーマネジメントティーンインストラクタートレーナーなど。

ぶん



自分の「怒り」を知り、整えることで  
冷静になれるポイントを学びましょう！



※個人情報の取り扱いについて

お申込みの際にお伺いする個人情報は、①講座開催の予約確認、②突発的事情による中止などの連絡、③講座実施方法の連絡、④受講者の年代に合わせた講義の準備にのみ使用し、それ以外の目的では使用しません。