

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。



2023年12月9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つのコントロール
- 怒りの対処法と体質改善
- 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でハッピー思考になろう



★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：パーティ 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
- 一時保育：お子さん1人につき1回500円(満6ヶ月以上の未就学のお子さん)
- 申込締切：11月7日(火)
- 定 員：20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

パーティ 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：<https://www.parti.jp/>
※電話、FAXのお掛け間違いにご注意ください。

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
 冨沢 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→

R5パーティキャリア塾 | ※受付は8月1日(火)から
 イライラを笑顔に変えるアンガーマネジメント講座
 宛先：(公財)とちぎ男女共同参画財団 啓発支援課宛
FAX：028-665-7722 ※誤送信にご注意ください。

① ふりがな		③	昭和・平成
			生年
② お名前			生まれ
④ パルティ講座へのお申込みは	初めて	・	以前にもある
⑤ ご住所 (必須)	〒 _____		
⑥ お電話 (必須)	-		-
⑦ 携帯	(一時保育利用の場合必須)		
⑧ メールアドレス (必須)			@

◎ 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 _____ 生年月日：平成・令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日 性別： _____ (ふりがな) お名前 _____ 生年月日：平成・令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日 性別： _____
その他	

※申込時にいただいた個人情報は講座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
 ※FAX、ホームページよりお申込みの方には、3営業日以内に FAX やメール等で受付完了の返信をいたします。返信が届かない場合はお申込みが完了してない可能性がありますので、お電話等でご確認ください。