

受講者の声

アンガーマネジメントを受講されたみなさまから寄せられた感想をご紹介します。

時には適切に怒っても良いというのが、一番の発見でした。
ずっと考えたり悩んだりしていたことが少し解決された気がします。



自分自身を振り返る良い時間になりました。
怒りと上手に向き合える自分になりたいと思いました。



自分は無理して生きてきたのではないかと感じました。
自分の中の怒りをコントロールすることで幸せに過ごせるのだとわかりました。

怒りの感情を持つことは悪いことではないというのが新鮮でした。
自分と同じことで怒っている人が他にもいて、少し安心しました。



相手への伝え方や日頃のコミュニケーションを改善していく必要性を感じました。
今までは怒りを抑えつけて爆発させていましたが、これからは上手く付き合えそうです。

怒りをコントロールすることで、自分にとっても相手にとっても
良い方向へ向かうとわかりました。アンガーマネジメントを活かして
今日から子供への接し方をかえようと思います。



サンスマイルのセミナーを受けたい！

サンスマイル セミナー

検索



セミナー情報は随時更新！今すぐアクセス！

<https://sunsmile.misystem.jp/seminar.html>



サンスマイル

<https://sunsmile.misystem.jp/>

☎090-1540-4262 ✉sunsmile@misystem.jp

Sun. Smile

埼玉でアンガーマネジメント研修なら

サンスマイル

Sun
Smile

サンスマイル

今、自治体・企業・教育機関等で盛んに研修が実施されている

アンガーマネジメントとは

アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで生まれたイライラや怒りの感情とうまく付き合うための「感情理解教育」プログラムです。（文部科学省もアンガーマネジメントを「感情理解教育」と説明しています。）開発当初はDVなど軽犯罪者に対する矯正プログラムとしてカリフォルニア州を中心に確立されました。一般社団法人日本アンガーマネジメント協会は、米ナショナルアンガーマネジメント協会の日本支部として2011年に設立。代表理事の安藤俊介は、2017年4月に、厚生労働省「職場のパワーハラスメント防止対策についての検討委員会」の委員に就任しています。アンガーマネジメント研修は、企業だけでなく、自治体・病院・教育機関等で広く導入されています。

埼玉県在住・在勤のみなさまにアンガーマネジメントをお届けする

サンスマイルとは

私たち3人は、全員が、埼玉県在住・在勤、小中学生の子どもを持つ母親、そして、一般社団法人日本アンガーマネジメント協会の認定ファシリテーター。怒りの感情のプロフェッショナルです。

子育てのイライラにお悩みの方が少しでも笑顔になれるように
地域コミュニティの不安や怒りが解消されるように
オフィスからイライラや怒りがなくなるように



そんな思いから、私たちは、埼玉県でアンガーマネジメント講座を開講、研修に登壇しています。

日本アンガーマネジメント協会認定ファシリテーターがお伝えします

講師のご紹介

怒らない伝え方を
多くの人に伝えたい



南 美詠子 (みなみ みえこ)
アンガーマネジメントシニアファシリテーター™

"このままでは取り返しのつかないことを言ってしまうそう" 以前の私は怒りが強くなればなるほど、それを胸に押し込み、無理に抑えていました。アンガーマネジメントは、怒りをコントロールし、怒っている気持ちを上手に表現すること。怒りは、伝えても良いのです。あなたも一度、アンガーマネジメントを聞いてみませんか？

さいたま市北区在住。中学生の母。講師歴20年。職業訓練校のPC全般およびビジネスコミュニケーション担当。大宮(埼玉県さいたま市大宮区・北区)を中心に定期的にセミナーを開講している。

お母さんの笑顔を増やしたい



飯田 陽子 (いいだ ようこ)
アンガーマネジメントコンサルタント™

"子育てを頑張っているお母さんの笑顔を増やしたい" これが私の目標であり、大切な役目だと思っています。アンガーマネジメントは誰にでもできる心理トレーニングです。子育てに限らず、家族、友人、職場等あらゆる人間関係において活かすことができます。一緒に学んでイライラから脱出。笑顔あふれる毎日を送りませんか？

さいたま市浦和区在住。元幼稚園教諭。一男一女の母。浦和(さいたま市浦和区)を中心にセミナーを開講。「日本子育てアドバイザー協会」認定子育てアドバイザーとしても活動中。

幸せは自分の中にあると気づきました



永栄 和子 (ながえ かずこ)
アンガーマネジメントファシリテーター™

言うことを聞いてくれない子どもに腹を立て、そんな自分が嫌になり、気付けば笑顔でご飯を食べていませんでした。でもアンガーマネジメントを知り、幸せは自分自身の中にあることを実感しました。アンガーマネジメントを学び、たくさんの人にHappyになってほしい。そんな思いで、私はアンガーマネジメントをお伝えしています。

羽生市在住。一男一女の母。フルタイム勤務のワーキングマザー。埼玉県加須市を中心にセミナーを開講している。一般社団法人「笑い文字普及協会」認定笑い文字講師としても活動中。

あなたに必要な講座が、きっと見つかります。

講座のご案内

アンガーマネジメントの基礎を学べる講座から、キッズインストラクターの資格を取得できる講座まで。



アンガーマネジメント入門講座

アンガーマネジメントの基本テクニックを90分で学ぶことができます。衝動をコントロールするテクニックなど。アンガーマネジメントは初めての方へ。

受講時間 90分
受講料 3,240円 (税込・テキスト代込)

アンガーマネジメント叱り方入門講座

アンガーマネジメントをベースとした効果的に叱るための考え方、テクニックを90分で学べます。部下への叱り方、子どもへの叱り方を学びたい方へ。

受講時間 90分
受講料 3,240円 (税込・テキスト代込)

ママとベビーのためのアンガーマネジメント

赤ちゃんと一緒に、アンガーマネジメントの基本を学べる講座です。会場は和室なので、授乳しながら、オムツ替えをしながら受講できます。

※主催：うさぎの親子クラブ
受講時間 45分
受講料 1,000円 (税込・テキスト代込)



アンガーマネジメントキッズインストラクター養成講座

子供たちにアンガーマネジメントを教える「アンガーマネジメントキッズインストラクター」の資格を取得できる講座です。入門講座の内容+キッズプログラムの進め方、教え方を学べます。キッズ講座を開講したい方、子どもたちにアンガーマネジメントを伝えたい方へ。または、親子でアンガーマネジメントに取り組み、親子関係を良くしたい方へ。

受講時間 4時間 受講料 21,600円 (税込・テキスト代込) 認定料 10,800円



アンガーマネジメント応用講座

アンガーマネジメントをさらに深く学びたい方、本格的な体質改善プログラム「21日間トレーニング」の方法を学びたい方のための3時間の講座です。

受講時間 3時間
受講料 10,800円 (税込・テキスト代込)

アンガーマネジメントキッズ講座

5歳~小学6年生のお子さまを対象としたキッズ向けのアンガーマネジメントプログラム。自分の本当の気持ちに気づき、それを伝える方法を学びます。

受講時間 30~60分
受講料 700円 (税込・ワークブック代込)

親子で学ぶアンガーマネジメント

親子でアンガーマネジメントを学べる講座です。講座の前半は親と子が分かれて、後半は親子一緒にアンガーマネジメントを学びます。※主催：うさぎの親子クラブ

受講時間 50分
受講料(子ども) 700円 (税込・ワークブック代込)
受講料(おとな) 1,000円 (税込・テキスト代込)