

ふんわり心を軽くする！

【感情コントロールと気持ちの伝え方】

日々、揺れ動く感情。ちょっとした出来事に一喜一憂したり、つい怒ってしまったり。

自分の感情を理解し、上手にコントロールするための知識とテクニックを分かりやすくお伝えします。

対人関係で役に立つ上手な気持ちの伝え方、そしてソプラノ歌手ならではの【お楽しみ】も♪
ぜひこの機会に経営者・従業員のみなさまにご参加いただきますようお願い申し上げます。

講師

山崎美代子 氏 【講演・研修講師】 【ソプラノ歌手】 【時に俳優】

アスカテクノ有限会社メンタル研修事業部部長

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

アンガーマネジメントファシリテーター™

叱り方インストラクター™

第9回全国講師オーディション本選ファイナリスト

藤原歌劇団オペラ歌手育成部在籍中

日時 令和8年 7月22日 (水) 15:00～16:30

会場 掛川市生涯学習センター 2階 第4会議室
掛川市御所原17-1 TEL: 0537-24-7777

受講料 無料(どなたでも参加できます)

申込方法 7月1日(水)までに 申込書にご記入の上、FAXにてお申込み下さい。
※定員60名、先着順となりますので、お早めにお申し込みください。

セミナー参加申込書 FAX 0537-22-6110 切取り不要

法人名	
参加者名	
参加者名	