

応募方法



先着

応募期間 2023**3/1**(水)～2023**5/9**(火)

アンガーマネジメント

～イライラ解消と人間関係を良好にする術を教えます～

環境の変化についていけない、以前より忙しくなった、多様化で物事が一筋縄ではいかなかった。コロナ禍に加え様々な要因でイライラしていないですか？

アンガーマネジメントの基本的な考えをもとに、イライラしたときにとっさにできる対処術や、じっくり時間をかけて体質改善できる対策をお伝えします。また「怒らない体操」で、カラダを軽く動かすことでリラックスできますので、ぜひ実践してみましょう。



定員

20名 **参加無料**

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

日時

2023年**5**月**11**日**木**
14:00～16:00

※会場につきましてもコロナウイルス感染防止として換気・お席の間隔等万全な対策を行っております。

会場

城南信用金庫**渋谷**支店

東京都渋谷区渋谷3-8-10

・J R東日本山手線 渋谷駅 東口徒歩5分
渋谷警察署並び(明治通り恵比寿方面)

※駐車場のご用意はございません。



講師紹介

大友 ゆり子

WizBiz仙台 代表
地域活性化プロデューサー



宮城県岩沼市 出身。東北学院大経済部科 卒業。
経営 コンサルティング会社 (一部上場企業) に勤務し、
長年仙台支店にて、ビジネスマッチング支援、また中小企業のコンサルティング業務
に携わる。現在は独立し、WizBiz 仙台 代表として、以下の業務に携わる。
＜中小企業、地域金融機関向け人材教育サービス＞
●一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 公認講師
＜観光資源の有効活用による地域活性化＞
＜ビジネスマッチングなど中小企業向け経営情報提供サービス＞

お問合せ
お申込み

「2023年4月～6月のセミナーFAX用紙」に必要事項をご記入の上、城南ビジネスサポートサービス事務局までお申込みください。

ホームページから
お申込みの場合

<http://www.jbs-biz.com>

FAXから
お申込みの場合

03-3779-3690

みなみ商事株式会社 (運営)
TEL:03-3779-3980

<2023年4月～6月のセミナーFAX申込用紙>

セミナー日程一覧をご覧ください申込セミナーの番号に○をしてください。

NO	日付	セミナー内容		会 場
1	先 着 5/11(木) 5/9(火)〆切	アンガー マネジメント	イライラ解消と人間関係を良好にする術を教えます	城南信用金庫 渋谷支店
2	先 着 5/17(水) 4/9(日)〆切	パソコン入門講座	・ワードを使った社外向文書の作成 ・エクセルで表作成から関数を使った簡単計算 ・ファイルとフォルダー	キャロットパソコン 蒲田教室
3	抽せん ①6/5(月)～ 6/11(日) ②6/12(月)～ 6/18(日) ③6/19(月)～ 6/25(日) 5/7(日)〆切	エクセル応用 ※オンライン講座 (3回受講コース)	・関数 ・条件付書式 ・ユーザー定義の表示形式 ・入力規則 ・シートの保護 ・グラフ/スパークライン ・集計/テーブル ・ピボットテーブル ・マクロ	※オンライン講座

★各セミナーの詳細は個別チラシをご覧ください。

お問い合わせ・お申込み

■下記の申込書に必要事項をご記入の上、城南ビジネスサポートサービス事務局までお申込みください。

<https://www.jbs-biz.com>

03-3779-3690(FAX)

みなみ商事株式会社(運営)

TEL:03-3779-3980

貴社名					会員番号				
TEL	* TELは、日中連絡のとれる電話番号をご記入ください。								
ご参加者 ※記入欄が足りない場合は、 本紙をコピーして お使いください。	氏名	性別	役職	年齢	氏名	性別	役職	年齢	
	フリガナ	男・女		才	フリガナ	男・女		才	

*ご記入いただいた個人情報は、城南ビジネスサポートサービスの業務及びサービスに対して使用し、それ以外の目的で使用することはありません。