

カウンセリングサロン

Cocohareliss
ココハレリス

「変わりたいけど、どうしたらいいか分からない」
そんな気持ちに寄り添いながら、あなたの中にある強
さと希望を、一緒に見つけていく。ココハレリスの
コーチングは、未来へつながる一步を応援します。



アンガーマネジメントって何？

アンガーマネジメントは「怒らない」ことではなく
「怒る必要のあることは上手に怒る」
「怒る必要のないことは怒らない」技術です



Anger Management

こんな方におすすめです

- すぐにイライラして自己嫌悪に陥る
- 子どもやパートナーに怒りすぎてしまう
- 職場で感情を我慢しすぎて疲れている
- もっと穏やかな自分になりたいと思っている



Recommended for you

まずはヒアリングで
クライアント様の
抱えている問題や
課題の確認いたします



セッションは
1回60分
二つのコースが選べます
月に1回 6か月コース
月に2回 3か月コース



セッション内容
アンガーマネジメント
トレーニングブックを
使用しながらあなたの怒りを
見える化して向き合っていきます



※プログラムにご納得いただいてからご契約となります。※初回は対面でお話しし、その後はオンラインでの継続も可能です。

実際に何をする？診断ってなに？裏面をご覧ください▶▶▶

カウンセリングサロン

Cocohareliss

ココハレリス

“怒ってしまう自分”に、そっと気づいてあげる時間です

PRICE & course

個人

アンガーマネジメントコンサルティング

あなたの生活や人間関係に合わせた“感情とのつきあい方”を整理します。初回と最終回に、アンガーマネジメント診断を実施。あなたの“怒り”がどのように変わっていったのか、客観的に知ることができます。

60分×6回（月1回6か月）or（月2回3か月）

診断料込 ▶ **33,000** 円(税込)

アンガーマネジメント診断

Anger Management

日々の小さなイライラ。

その裏には、気づいていない「怒りのスイッチ」があります。

アンガーマネジメント診断では、あなたの怒りの特徴を分析し、
怒りの感じ方や表現のしかたに関する傾向を6タイプに分けます。
自分の感情の“クセ”に気づくことで、冷静な選択がしやすくなり
自分を責めない感情の整え方につながります。



お問い合わせ・ご相談はこちら

cocohareliss5580@gmail.com

代表 庄野晴美

10:00～17:00 土日・夜間 要相談



セッションでできること

What is possible?

- 怒りやすくなる「思考のクセ」を知る
- 怒りの前にある「本当の感情」に気づく
- 自分に合った“伝え方”を見つける
- 怒りを抱え込まずに手放す練習
- 子育て・夫婦関係・職場での感情対話の練習