

# アンガー マネジメント

たびねすは今年  
10周年



感情のコントロールと励まし方のスキル

6/21(金) 19:00 ~ 20:30

よねざわ ゆうか  
講師 米澤 有加さん

日本アンガーマネジメント協会認定ファシリテーター  
日本ペップトーク普及協会認定講師



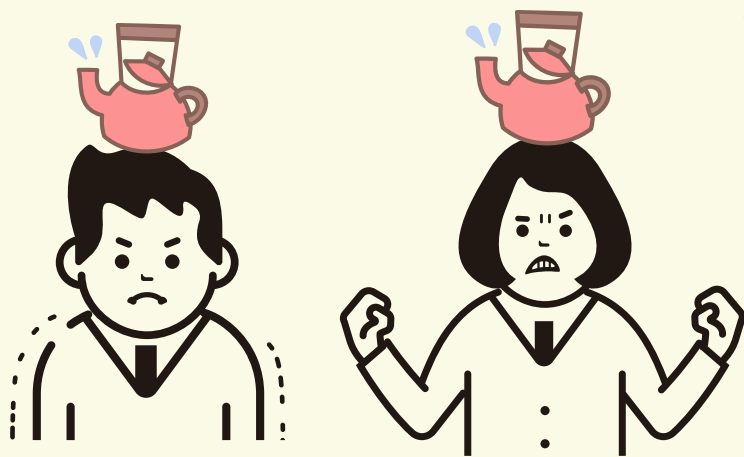
一時的な「怒り」(アンガー)の感情でそれまでの人間関係が壊れてしまった...

「怒り」の感情の出し方によっては、自分の周りの大切な人を傷つけてしまう恐れがあります。

アンガーマネジメントは、怒らない事を目指すのではなく、「怒りの感情」と上手に付き合うための心理トレーニングです。

怒る必要のないことには怒らなくなることで、「怒り」によって後悔することのない人生を目指します。

「怒り」を抑えるのではなく「怒り」の感情を自らコントロールし、穏やかで有意義な時間を送りましょう。



場 所 男女共同参画センター会議室1 (コンパルホール2F)

対 象 一般市民

人 数 25名(失着)

申込方法 電話または専用フォーム

申込期間 6/1(土) 9:00から ※定員になり次第終了

主催・問合せ先

大分市男女共同参画センター たびねす ☎097-574-5577

申込はこちら

