

テレビ、雑誌等メディアで話題のアンガーマネジメントを学んでみませんか

アンガーマネジメント入門講座

～職場、家庭、地域でその日から実践できるイライラ、怒りの上手な対処法～



「あのとき、あんなことを言わなければよかった」
「あのとき、怒っていることを上手く伝えられたらよかった」
「つい、カットになってしまう、イライラしてしまう」等 怒ったこと、怒らなかったことで後悔したことはありませんか
イライラや怒りに上手く対処していくテクニックを学んで感情に支配されない毎日を送りましょう。

アンガーマネジメント叱り方入門講座

「叱ることはOKだが、他人・自分・モノを傷つけない」方法で効果的に叱るための考え方、技術を学び、理解することを目指します。

アンガーマネジメントとは

1970年代にアメリカで始まった、「イライラ、怒りの感情」と「上手につきあう」ための心理トレーニングです。

- ・日 時：平成30年 11月 10日（土）
入 門 講 座：13：15～14：45 受講料 3,240円 定員8名
叱り方入門講座：15：00～16：30 受講料 3,240円 定員8名
- ・場 所：塩尻市市民交流センター（えんぱーく）会議室304
- ・お申込・お問合せ：関奈保子 090-1829-8140 naho35seki@gmail.com
アンガーマネジメントファシリテーター
アンガーマネジメント叱り方トレーナー
国家資格キャリアコンサルタント/産業カウンセラー