

アンガーマネジメント入門講座

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、アンガー（怒りの感情、イライラ）をマネジメント（上手に付き合う）ための心理教育です。

怒りは大切な感情のひとつです。怒りの性質を理解して、対処法を身に付けることで、後悔しない怒り方に近づくことができます。

アンガーマネジメントを、職場やご家族、周りの方との人間関係、子育て、教育の現場、スポーツなど様々な場面で活かしてみませんか？

日時 ・ 平成28年4月16日（土）

14:00～15:30（受付開始時間13:40）

・ 平成28年4月29日（金・祝）

10:30～12:00（受付開始時間10:10）

*どちらも同じ内容になります。どちらかをお選びいただきご参加ください。

場所 秋田市にぎわい交流館 研修室5

定員 各15名

持ち物 筆記用具

受講料 お一人 3,240円

講師 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™ 熊谷 朋子

内容 ・ アンガーマネジメントとは？

・ アンガーマネジメントの3つの暗号

・ 怒りの感情って何？

・ 怒ってはダメなのか？

・ 問題となる4つの怒り

・ 怒りは第二次感情

・ カットとなったときに待つテクニック

・ 私たちを怒らせるものの正体

・ 怒りの性質 等

申込み方法・お問い合わせ先

・ 下記の申込みフォーム、メールまたはお電話にてお願いします。

申込みフォーム <https://ws.formzu.net/dist/S62110087/>

メール kumagai.kouza@gmail.com

電話番号 090-8616-1548（8:00～19:00）

お申し込みの際、お名前、お電話番号、ご住所をお知らせください。

事前の申し込みをお願いします。定員になり次第受付を終了します。