

アンガーマネジメントを始めませんか？

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、シンプルな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。

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面で取り入れられています。シンプルな考え方で生活の中に取り入れやすいアンガーマネジメントと一緒に始めませんか？

・ 入門講座

内容 アンガーマネジメントの基本的な考え方と3つの対処方法を学びます。

日 時 ① 平成28年5月21日（土）13:00～14:30
② 平成28年5月24日（火）18:30～20:00
③ 平成28年5月29日（日）13:00～14:30
同じ内容になります。ご都合のよい日時をお選びください。

場 所 ①と③ シェアオフィスmag
秋田市中通2丁目1-4 8 仲小路ビル地下
② 秋田市にぎわい交流館 なかいち研修室5

受講料 お一人 3,240円

定 員 各回10名

持ち物 筆記用具

受付開始時間 開始時間の15分前になります。

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

申込み方法・お問い合わせ先

・ 下記メールまたはお電話にてお願いします。

メール kumagai.kouza@gmail.com

電話番号 090-8616-1548 (9:00～18:00)

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。