

スキルアップ研修会

アンガーマネジメント研修 「怒り」「イライラ」を上手にコントロール

●アンガーマネジメントとは？

⇒近年、教育・スポーツ界でも注目され、テレビやラジオ、書籍等で話題の「アンガーマネジメント」は、イライラや怒りの感情(アンガー)と上手に付き合う(コントロールする)ための心理テクニックです。

●どんな効果があるの？

- 「すぐにイライラしてしまう」「ついカッとなって怒ってしまう」
- 「言わなくていい一言を言ってしまった」「怒った後で罪悪感に襲われる」
- 「怒れずにイライラを溜め込んでしまう」「上手な怒り方が分からない」
- 「怒りっぽい自分をどうにかしたい」「心穏やかに毎日を過ごしたい」 など…



⇒誰でも必ず経験している「怒り」や「イライラ」のメカニズムを知り、自分の「怒り」のパターンを理解して上手にコントロールできるようになると、不必要にイライラしなくなり、上手に怒れるようになります。

★感情のコントロール方法を身につけることで、子どもや親・夫(妻)等…との人間関係がプラスに変化します。

怒りで後悔しない自分を育てて、気持ちの良い毎を送るきっかけにしていきたいと思います。

日時：平成30年10月18日(木)10:00~12:00

会場：東かがわ市交流プラザ 第1・2市民会議室

講師：高松太田社労士事務所 代表 谷川 由紀 氏

(一般財団法人 日本アンガーマネジメント協会

ファシリテーター™/キッズインストラクター™)

対象：ファミサポ会員、または興味のある方

申込：10/9(火)までに、電話またはFAXにてお申込みください。



TEL(0879)26-1151

FAX(0879)26-3016



■スキルアップ研修会 参加申込書【TEL：0879-26-1151 FAX：0879-26-3016】

所 属	<input type="checkbox"/> おねがい会員 <input type="checkbox"/> まかせて会員 <input type="checkbox"/> どっちも会員 <input type="checkbox"/> その他()	氏 名	
		T E L	

- ・お申し込み後、再度ご案内はいたしませんので、このチラシは保管しておいてください。
- ・ご提供いただいた個人情報は目的以外の利用や、第三者に公開されることはありません。