

怒りとうまく向き合う

# アンガーマネジメント

アンガーマネジメントは、1970年代のアメリカで生まれた「怒りの感情と上手く付き合うための心理トレーニングです。

「怒り」は人間の自然な感情で、完全に消してしまうことはできません。「なくすことができないなら、上手くコントロールできるようになろう」というのが、アンガーマネジメントの考え方です。

「怒り」のコントロール、一緒に学んでみませんか。

日時

2018年10月10日(水) 18時00分~19時30分

場所

都北労働福祉会館 3階大会議室  
” 都城市北原町4-4

内容

”怒り”とうまく向き合うことで、日常のイライラを減らし、よりよい人間関係の構築を。”怒り”について理解を深めましょう。

講師

山元 英之氏 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  
アンガーマネジメントアドバイザー  
怒らない体操インストラクター

入場無料、定員に達したら締め切らせていただきます

◇別紙 申し込み書にて 10月5日までに申込ください。

ライフサポートセンターみやこのじょう

電話 0120-397-868 FAX0986-36-7773

主催 ライフサポートセンターみやこのじょう 共催 宮崎県勤労者共済会