

怒りとうまく向き合う

# アンガーマネージメント

アンガーマネージメントは、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、アンガーマネー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：2019年2月26日（火）  
18：00～19：30（17：40～受付）

◇会場：九州労働金庫宮崎支店3階第1会議室  
住所 〒880-0802 宮崎市別府町3-9

入場料無料

定員30名

◇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、よりよい人間関係を構築。「怒り」について理解を深める。

◇講師：山元 英之氏  
メンタルサポート yuki 代表  
精神科認定看護師  
アンガーマネージメントファシリテーター



お問い合わせ・申込先 ☎0120-397-864 月～金曜 10:00～17:00  
ライフサポートセンターみやざき 事務局

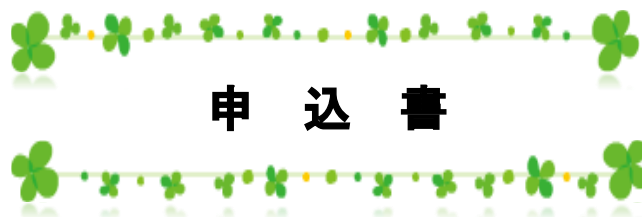
ライフサポートセンターみやざき主催  
宮崎県勤労者共済会共催



〆切：2019年2月19日

宛先：ライフサポートセンターみやざき

FAX：0985-75-0783



※ 下記にお名前等をご記入ください。

【2月26日（火） ライフサポートセンターみやざきセミナー 】

お名前	
年齢または年代	歳（ 代）
所属（団体名） ※記入しなくてもかまいません。	
連絡先	

お聞きになりたいことがありましたらご記入ください。	
---------------------------	--

※ 2月19日（火）までにFAXまたは電話にてお申し込みください。

※ 車でお越しいただく際は、九州労働金庫宮崎支店北側（向かい側）の会館駐車場をご利用ください。

※ 会場は3階の一番奥の会議室です。



【お問い合わせ先】  
ライフサポートセンターみやざき  
事務局長 長嶺千鶴子  
☎ 0120-397-864