

身近な人との関係をよくする方法

～アンガーマネジメントで「怒り」と上手につきあおう～



2回連続講座

①8月28日(金)10時～正午

「怒りの感情を理解しよう」

②9月4日(金)10時～正午

「怒りと上手につき合おう」

講師:内野しのぶ氏

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™



日々の生活を送る中で、ついイライラして誰かに当たったり、物に当たったりしていませんか。また、自分の怒りをうまく出せず、モヤモヤする事は、ありませんか？

「怒る」という感情は、相手に伝えたいことがあるのに上手に表現できず、感情だけをぶつけてしまっている状態です。「怒り」のメカニズムを知り、感情のコントロールの方法を具体的に学ぶ「アンガーマネジメント」で人との関係をよくするヒントを見つけてみませんか。



- ◇開催場所 ふらっと ねやがわ研修室
- ◇定員 15人(申込順)
- ◇参加費 無料
- ◇保育あり 無料(要予約)生後6か月～就学前
(人数は2人まで)
- ◇保育締切 8月24日(月)
- ◇申込 電話・FAX・E-mail

「あなたの怒りは、人を傷つけるためにあるのではなく、あなたを守るためにある。」

.....
パルマー(著),広瀬(画),Disk Potato House(訳),(1998),「怒ろう」,経書房

<問い合わせ・申込先>

寝屋川市立男女共同参画推進センター

「ふらっと ねやがわ」

TEL : 072-800-5789 FAX : 072-800-5489

〒572-0042

寝屋川市東大和町2番14号

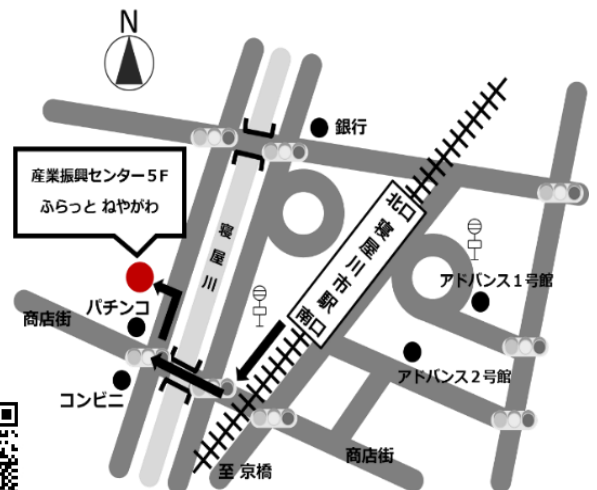
市立産業振興センター5階

E-mail : flat@office.city.neyagawa.osaka.jp

開所時間 : 午前9時～午後9時

(日曜日・祝日は午後5時30分まで)

休所日 : 第2日曜日・年末年始



京阪寝屋川市駅南改札口より徒歩1分