

アンガーマネジメント講座

～子育て・仕事にいかす怒りの感情のコントロール術～

子どもや仕事仲間とイキイキと毎日が送れるように、今、あらためて怒りの感情と向き合い、その感情を上手にコントロールする方法を身につけませんか？

怒りを何かを壊すものとして使うのではなく、何かを作り上げるものとして使えるようアンガーマネジメントのテクニックを身につけましょう！



日程 2019年8月22日(木) 午後1時30分～3時30分

【受付】午後1時15分～（託児：午後1時00分～）

場所 ハーティーセンター秦荘 第3サークル室

講師 福成 二三代 先生

対象 子育て中の方、子どもに関わる方

参加費 無料 **定員** 50名程度

託児 あり（事前申込みが必要です）

お子さんに合わせて必要なもの(飲み物・オムツ・宿題 等)
をご持参ください ※ 持ち物にはお名前をご記入ください

人数が多い場合、お断りすることがあります

問合せ 愛荘町健康推進課内 子育て世代包括支援センター

☎ 0749-42-7661

申込み (月)～(金)午前8時30分～午後5時15分の間に
問い合わせ番号にお電話ください

締切 2019年8月16日(金) 17:15迄

アンガーマネジメントとは、anger（怒り）を上手にmanagement（配分）するための、心理トレーニングです。怒るべきことは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らないようになることで、決して「怒らないこと」を目指している考え方ではありません。

子育て中のお父さん・お母さん・ご家族の方
子育ての問題に関心をお持ちのみなさん
ぜひご参加ください!!