



女性のためのアンガーマネージメント



～怒りの感情コントロールでイライラにさよなら～

「アンガーマネージメント」とは怒り(アンガー)の感情と上手に付き合う方法です。職場や家庭の日常の中でイライラしたり、ムカッとする場面は誰にでもあります。その怒りが必要な怒りなのか、後悔につながるムダな怒りなのかを見極め、怒りを客観視する心理トレーニングについて解りやすくお話いただきます。



人間関係をスムーズに！



【日時】令和3年9月11日(土) 13:30～15:00

【場所】三木市立 教育センター3階 セミナー室1

【講師】^{かじわら ゆみ}梶原 由美さん(日本アンガーマネージメント協会 ファシリテーター)

【受講料】無料

【参加対象者】テーマに興味のある女性 定員8人 (先着順・要予約)

※ベテラン講師による少人数制セミナーです。

【受講申込】裏面の申込書に必要事項を記入し、電話・FAX・メールで男女共同参画センターまでお申し込みください。



【申し込み・問い合わせ先】

三木市男女共同参画センター(愛称:こらぼーよ)

【電話/FAX】0794-89-2331

開館時間:月曜～金曜 9時～17時(祝日・年末年始を除く)

【メール】jinken@city.miki.lg.jp

(件名:「9月11日女性のための働き方」セミナー)と明記

※新型コロナウイルス感染症の予防のため、マスクの着用にご協力をお願いします。

※感染の拡大状況によりセミナーを中止する場合があります。

メールアドレス
QRコード

