イライラと上手につき合う処方箋

アンガーマネジメント

アンガーマネジメントとは、怒りと上手に向き合いコントロールするための心理トレーニングです。
怒りはダメな感情だと思っていませんか？「怒ってもいいよ。上手に後悔しないように怒ろう！！」という気持ちを上手に伝えるテクニック法も学びます♡
「怒り」「イライラ」の本質を理解しコントロールの方法を学び、よりストレスのない毎日を過ごしましょう♪

日　時　10月 16日(金)
時　間　10:30～12:30

場　所　大阪狭山市役所南館2階
（SAYAKAホール南側）
対　象　テーマに関心のある方
(市内在住・在勤の方優先)
参加費　無料
定　員　15名(先着順)

キャリア・インプルーブ代表
講師　米山万由美さん
アンガーマネジメント　シニアファシリテーター(JAMA)
GCDF-JAPANキャリアカウンセラー
キャリアコンサルタント

申し込み：講座名・住所・氏名・年齢・電話番号をメール・電話又は直接きらっとぴあまで

〒589-0005 大阪狭山市狭山1丁目862-5 大阪狭山市役所南館1階（SAYAKAホール南側）
大阪狭山市男女共同参画推進センター「きらっとぴあ」
TEL：072-247-7047　E-Mail：os-gender@water.ocn.ne.jp