



様々な“できごと”によって自分がどれくらい怒りを感じるのか、ゲームで体験してみましょう。

「怒りのツボ」がわかったり「怒りにくくなる気づき」が得られるかもしれません。

アンガーマネジメントゲーム体験

講座

アンガーマネジメントとは？

怒りとは？

怒らせるものの正体

怒りが生まれるメカニズム

怒りの性質

怒りの連鎖を断ち切ろう！

【講師】

まちや ひろくに
町屋 宗邦

- ・ 一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会認定 アンガーマネジメントファシリテーター
- ・ 米国ナショナルアンガーマネジメント協会 Certified AngerManagement Specialist 1



【開催場所】 青森県総合社会教育センター 2階

- ・ 5/25(土) 第4研修室
- ・ 8/24(土) 第7研修室
- ・ 11/23(土) 第4研修室
- ・ 2/8(土) 第7研修室

【時間】 14:00 ~ 15:00

【定員】 10名 【受講料】 無料

2019年度青森県総合社会教育センターボランティア自主講座

<お申込み・お問い合わせ>

青森県総合社会教育センター あおもり県民カレッジ事務局

☎017-739-0900 Mail: alis02@iomon.ne.jp

(この講座は指定管理者：豊かな学びを育む青い森グループが運営します)

こちらのQRコードから当グループのホームページへ繋がります
各講座のご案内をご覧ください

<https://www.manabi-aomori.com>

