

☆そもそもアンガーマネジメントってなに？

☆怒りってなに？

☆ 私たちを怒らせるものの正体とは

☆怒りが生まれるメカニズムの解明

HELP

「アンガーマネジメント診断」をすることで、自分自身の怒りの感情の特徴や傾向を客観的に見ることができます。

BANG!

アンガーマネジメント 診断体験講座

受講料無料

YES!

Good!

怒りの特徴や傾向は、その時の自分のおかれている状況や状態により変わってることがあります。

いつも同じとは限りません。

怒りの感情とうまく付き合うために、自分の怒りの特徴・傾向を把握することが重要です。

そのうえで、アンガーマネジメントのトレーニングを重ねると、怒りの感情とうまく付き合っていくようになります。



Nice!

講師 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

青森県総合社会教育センター

(県立図書館となり)

2階 第2研修室 14:00~15:00

*定員15名

① 5/15 (土)

② 7/17 (土)

③ 9/18 (土)

④ 11/20 (土)

⑤ R4. 1/15 (土)

⑥ R4. 3/19 (土)

(*1回のみ受講も可能です)

【筆記用具をお持ちください】

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

〒030-0111 青森市荒川字藤戸119-7

Tel : 017-739-0900 / Fax : 017-739-2570

Mail : alis02@jomon.ne.jp

主催：青森県総合社会教育センター

(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、

各講座のご案内をご覧ください。 <https://www.manabi-aomori.com>

