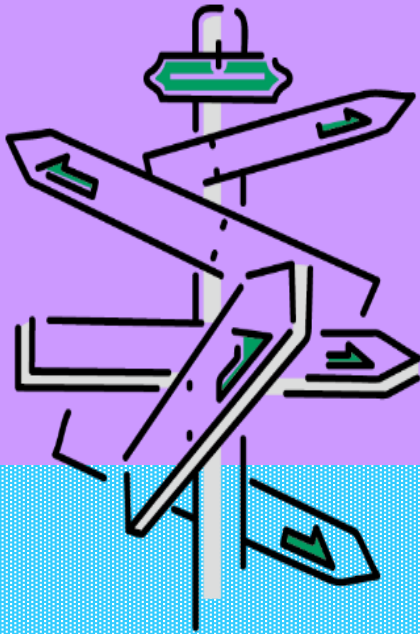
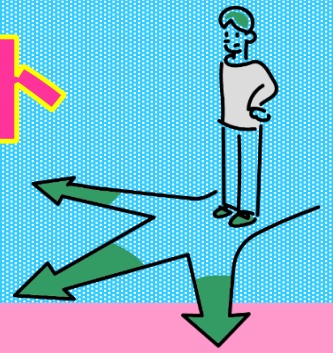


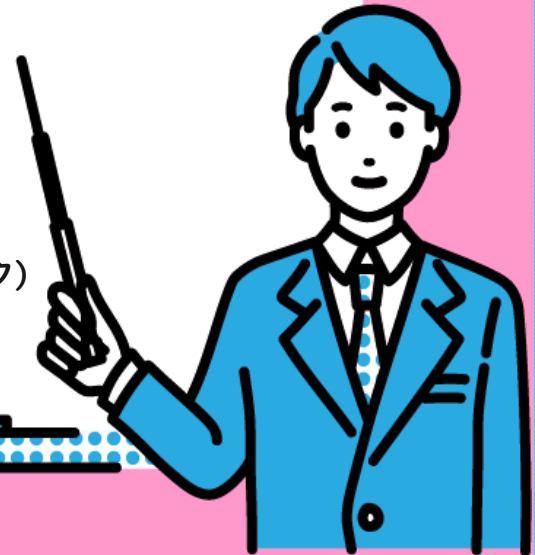
アンガーマネジメント

怒りとうまくつきあう講座



- ◆ そもそもアンガーマネジメントってなに？
- ◆ 怒りって何？
- ◆ 私たちを怒らせるものの正体
- ◆ 怒りの裏側にかくれているもの
- ◆ 怒りが生まれるメカニズム

それぞれの怒りに対する対処法
(アンガーマネジメントのテクニック)
を一緒に考えていきます



講師 町屋 宗邦

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コンサルタント

場 所: 青森県総合社会教育センター
(県立図書館となり)
4階 第2多目的研修室

時 間: 13:00~14:30

定 員: 15名

持ち物: 筆記用具



開催日: ① 6/18(土) ② 8/20(土)

③ 10/15(土) ④ 12/17(土)

⑤ R5. 2/18 (土)

※1回のみ受講も可能です

*当日はマスク着用でご出席下さい。かぜ症状のある方、熱のある方のご参加はご遠慮下さい。

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 青森市大字荒川字藤戸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>

