

より良い人間関係を目指して 怒りをま〜るくおさめる アンガーマネジメント講座

人気テーマにつき
再度開講!

3/23 (土)
10:00~12:00



その怒りの感情、



ちょっと待った!

「怒りの感情とうまく付き合って、周囲とのより良い人間関係を築きたい」という方におすすめなのが、アンガーマネジメント。

いらだちを勢いにまかせて伝えてしまい、後悔…とにならないよう、怒りの正体を知り、自分自身の感情と向き合ってみませんか。

自分の心をポジティブにコントロールする方法と、自分も相手も大切にしたい伝え方を学ぶことで、職場や友人、家族関係に活かしていきましょう!

【対象】 テーマに関心のある方

※前年度の当講座(平成30年3月開催)に参加された方は、今回は参加いただけません。

【会場】 加古川市立青少年女性センター3階
302号室

【参加費】 無料

【定員】 20名(先着順)

【一時保育】 要予約、無料、定員あり

【申込み】 3月5日(火)から電話で男女共同参画センターまで



かくい こおじ
講師 角井 孝次 さん

【プロフィール】

企業の総務職に従事。内部統制の構築から整備・運用評価、社内研修講師等、様々な経験を重ねる。2016年に(株)きらめき労働オフィスを設立。現在は講演・研修講師として、アンガーマネジメント、ワーク・ライフ・バランス、レジリエンス、メンタルヘルスなど「人づくり」に重要性をおいたセミナーを多数実施している。

(株)きらめき労働オフィス 代表
(一社)日本アンガーマネジメント協会 ファシリテーター
アンガーマネジメントコンサルタント

お申込み・お問合わせ

加古川市男女共同参画センター

〒675-0031 加古川市加古川町北在家2718
(青少年女性センター2階)

【電話】 079-424-7172

【FAX】 079-454-4190

【受付時間】 火曜日～土曜日(祝日を除く)
午前8時45分～午後5時30分

市営駐車場カーパーク
つつじをご利用の方は、
駐車料金が2時間無料
となりますので、駐車券
をご持参ください。

