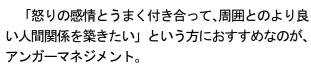
より良い人間関係を目指して 怒りをま~るくおさめる アンガーマネジメント語

3/23 (土)

10:00~12:00

その怒りの感情、





いらだちを勢いにまかせて伝えてしまい、後悔…と 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

(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

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。

お申込み・お問合わせ

加古川市男女共同参画センター

【プロフィール】

〒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

