

助けられ上手になろう！

～今日からできるアンガーマネジメント～

と き：10月11日（水）

午後2時～午後3時30分

ところ：保健福祉センター5階

多目的ホール

定 員： 80人



いのうえ やすよ

講師：井上 泰世氏

(株) ナースハート代表取締役

(一社) 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トレーニングプロフェッショナル

みんな方におすすめ！

- 子育て中の方
- 介護中の方
- 怒ったことで苦い
経験がある方



怒れる拳、笑顔に当たらず

子育て中のイライラ、介護中のイライラ、仕事でのイライラ、地域活動中のイライラ…そこまで言うつもりがなかったのに言ってしまった！そんなことはありませんか？本講座では、怒りの感情と上手に向き合うためのアンガーマネジメントの視点から、良好なコミュニケーションを図るために必要なセルフマネジメントについて学びます。

アンガーマネジメントって??

アンガー（イライラ、怒りの感情）をマネジメント（上手に付き合う）ための心理教育です。アンガーマネジメントを学ぶ事によって、自分自身の怒りを理解し、コントロールしたり、癒したり、ポジティブなものへ変換させたり、自分の中でたくさんの変化が生まれ、感情がさらに豊かになり、職場での問題解決や、夫婦や友人、人間関係全般、自分の周りに関係するあらゆる物事に良い循環が生まれます。

参加費無料！

※参加には事前申込が必要です

9月1日（金）から申し込み開始

お問い合わせ・申し込み

寝屋川市社会福祉協議会

☎072-838-0400

※この講座は共同募金配分金を活用して開催します