

『アンガーマネジメント講座』

～怒りの感情をコントロールするためには？～



アンガーマネジメントは、1970年にアメリカで生まれたとされているカッコ“怒りの感情”と上手に付き合うための心理学教育、心理トレーニングです。人が人に当たらない社会、怒りが連鎖しない社会を実現するために自身の“怒りの感情”をどのように抑えるかを学びます。

- 日 時 = 8月25日(土) 10:00～12:30
- 場 所 = 茅ヶ崎市勤労市民会館 3階 B研修室
- 定 員 = 20名 ※申込制(先着順)
- 講 師 = マナー&ハート代表 浅井 環
- 費 用 = 無 料
- 申 込 = お電話及び会館ホームページより
- 申込期間 = 8月1日(水)～8月24日(金)
- 申込時間 = 10:00～22:00



お申込み/お問合わせは、こちらへ

茅ヶ崎市勤労市民会館

TEL:0467-88-1331

