

アンガーマネジメントを学ぼう

～イライラや怒りと

上手に付き合える自分づくり～

9月2日(土)10:00～11:30

日常生活の中で、「つい感情的に怒ってしまった」など、自分の怒りの感情に戸惑うことはありませんか？

心のコントロール術を学んで、日常のイライラを減らすコツやイラッとした時の対処法を学びましょう。



講師
笠木 理恵さん
(growth story代表)

growth storyは、組織においてもプライベートにおいても、一人一人にフォーカスし、その人が“望む未来を実現する”チカラをサポートし、より良い変化・物事を前進させることを目的に活動しています。
(一社)日本アンガーマネジメント協会ファシリテーター・キッズインストラクター・ティーンインストラクター、(一財)生涯学習開発財団認定マスターコーチ

- 鳥取市男女共同参画センター
(丸由百貨店5階)
- 定員 30名
- 対象者 市内・近隣町に在住または通勤・通学している方
- 申込先

鳥取市男女共同参画センター
TEL/FAX:0857-24-2704

MAIL:danjyo-center@city.tottori.lg.jp
※メールでの受付は返信をもって受付完了とします。

HP



電子申請



託児・手話通訳
申込締切 8月19日(土)

お車でお越しの方は日ノ丸パーキングをご利用ください。
講座受講時間分のサービス券を発行いたします。
丸由百貨店開店前の為、駅側展望エレベーターでお越しください。