イライラで後悔したこと、ありませんか？

怒りの感情は、喜怒哀楽のうちの一つ。感情に優劣はありません。

怒ってもいいのです。

ただ、他の感情よりエネルギーが強い分、適切に扱えないと大きな犠牲が生じるのも事実。

「あんな怒り方しなければよかった」

「やっぱりちゃんと怒っておけばよかった」

そんな後悔をなくすために、怒りの感情との上手な付き合い方を一緒に学びませんか？

講座名：イライラとの上手な付き合い方が身につく講座（アンガーマネジメント入門講座）

日時：2018 年 8 月 18 日（土曜日）　10:00-11:30

場所：にこぷら新地（川崎市高津区二子 2-6-47）

受講料：3,240 円（税込）

講師：加藤　聡子（かとう　さとこ）

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ファシリテーター

子育てのイライラに振り回され、自己嫌悪と後悔を繰り返した経験からアンガーマネジメントを学ぶ。

2016 年よりファシリテーターとしての活動を開始。行政、学校、企業からの依頼を受けて講座を開催。

のべ 200 人以上の方に「怒りの感情との上手な付き合い方」を伝えている。

お申込み、お問い合わせ：こちらの QR コードからどうぞ。