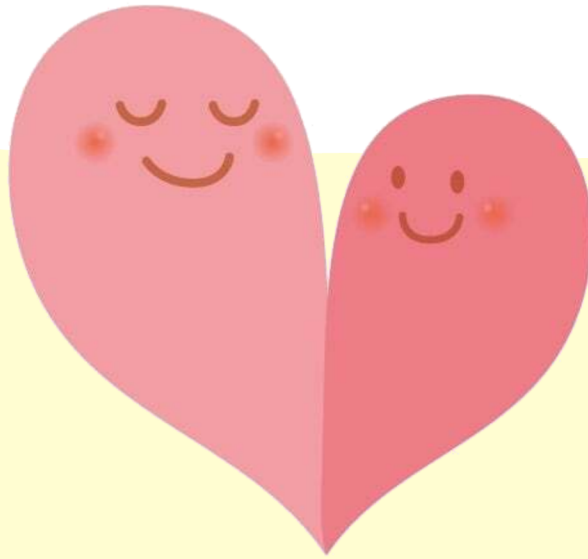


参加  
無料

今市地区青少年育成協議会主催

子育て世代のための  
アンガーマネジメント講座  
-怒りと上手につき合う方法-



アンガーマネジメントとは、怒りの感情をコントロールすることで、よりよい人間関係やコミュニケーションに繋げようとするものです

イライラする

怒らない方法ではなく、怒りとうまく付き合う方法を学びます

なんで怒ってしまったんだろう

怒りの原因を知り、怒りの感情をコントロール。怒りに対する対処法を身につけます

嫌われたくない

自己管理能力を高め、個々の人間力アップや周囲との信頼関係向上につなげます

日時：6月23日（火）19:00～20:40（受付 18:45～）

講師：岩成洋子さん オフィスビーぱらす

場所：今市コミュニティセンター大会議室

申込締切：6月19日（金）

お申し込み・お問い合わせ：今市コミュニティセンター

TEL: 0853-21-5318 MAIL: [imaichi-cc@local.city.izumo.shimane.jp](mailto:imaichi-cc@local.city.izumo.shimane.jp)

※QRコードから申込みいただけます

