

アンガーマネジメント 〔入門講座〕

アンガーマネジメントとは？

アンガーマネジメントは1970年代にアメリカで生まれた心理トレーニングです。アンガーマネジメントができるようになれば、怒りの感情と上手に付き合うことができるようになり、怒って失敗したり、後悔したりすることをなくすことができます。

こんな方におすすめです

- 毎日のイライラから解放されたい
- 毎日のストレスを減らしたい
- 自分を責めずに上手に怒れるようになりたい
- 相手に上手に怒りを伝える方法を知りたい
- 家族や職場の人間関係を良好にしたい
- アンガーマネジメントに興味がある
- アンガーマネジメントの基本を学んでみたい

◆日 程：10/29（木）10：00～12：00

◆参加費：3,300円（税込）

◆定 員：5～8名様

◆講 師：アンガーマネジメント™ファシリテーター

田中 実加 さま

会場：㈱松井建設 南支店

「体感工房」松山市井門町74-1 ※駐車場・キッズスペースあり

お申込みフリーダイヤル：0120-373-433



会場MAP

※キャンセルは極力ご遠慮下さい。やむを得ない場合はお早めにご連絡をお願いします。