

『親子で学ぶアンガーマネジメント』

(お母さん、お父さんと一緒にアンガーマネジメンを知ろう!)

アンガーマネジメントとは?

1970年代にアメリカで始まった、怒りと上手に付き合うための心理トレーニングです。怒りの感情を学ぶことで上手に自分の気持ちを伝えたり、相手の気持ちが分かるようになり、より良い人間関係が築けるようになります。親子で学ぶと、パパ、ママの怒る時の本当の気持ちが分かり、お子さんは『怒り』の感情に気づけるようになります。ぜひこの機会に親子で学んでみませんか!

2017年8月11日(金)

山口、九州8県同時開催 **【山の日】**

会場：MJホール マルチギャラリー

時間：午前の部 ①10:00~10:30 (9:50 受付)

②11:00~11:30 (10:50 受付)

午後の部 ①13:30~14:00 (13:20 受付)

②14:30~15:00 (14:20 受付)

対象年齢：5歳~12歳 (小学6年生まで)

参加人数：各時間10組 (予約者優先 当日受付もあります)

参加料金：事前予約者 500円 当日受付 600円 (キッズワークブック付)

イラッとしたら
6秒待とう



内容 [大人]

☆怒りとは?

☆問題となる4つの怒り

☆衝動のコントロール

[子ども]

☆怒りを視覚化してみよう (風船)

☆怒ると体はどうなる?

☆どうやって落ち着こう?

※風船を使いますのでゴムアレルギーのある方は、お申し込み時又は、受付時にお伝え下さい

主催：一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会 九州支部

申し込み/お問い合わせ：090-3078-0433 (峯崎) 090-5296-4140 (山元)