

# 親子で学ぶアンガーマネジメント in 都城

アンガーマネジメントは「怒りの感情と向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、相手の気持ちが理解できるようになります。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ます。『怒り』という感情を知ってみよう!是非、この機会に学んでみませんか?



## イベント案内

今年は  
全国で開催  
ニャー



2018夏

開催日：2018年8月11日(土) 申し込み期限8月4日

会場：Mallmall 未来創造ステーション セミナー室2

時間：午前の部 ①10時30分～11時00分 ②11時30分～12時00分  
午後の部 ③13時30分～14時00分 ④14時30分～15時00分

対象年齢：5歳～12歳(小学6年生まで)

参加人数：各時間6組(予約者優先 当日受付もあります)

参加料金：親子1,000円(キッズワークブック付き) ※子ども2人目以降は200円追加

### ～ 内 容 ～

【大人】 ☆怒りとは?

☆第二次感情

☆衝動のコントロール

【子ども】 ☆怒る時のルール

☆怒りを視覚化する(風船)

☆どうやって落ち着こう



☆親子で一緒に…m&mゲーム

※風船を使いますのでゴムアレルギーのある方は事前にお伝えください。

※チョコレートを使用します。アレルギーや摂取出来ない方は事前にお伝えください。



### 【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

お申込み・お問合せ

峯崎瑞枝 090-3078-0433

山元英之 hideyuki-yamamoto@live.jp