

怒り! イライラ!

アンガーマネジメント 入門講座開催のご案内

「怒りまわされていませんか？」



気づくと…
ついつい怒ってしまう…

『子育てで イライラ』

『仕事場で イライラ』

『家族に対して イライラ』

アンガーマネジメント入門講座

- 日時**
- 9月 20日(木) 13:30～(90分間)
 - 10月 11日(木) 10:30～(90分間)

定員 各日とも 15名様 ※申込みが必要です。

料金 3,240円 (当日お支払い)

申込 申込みフォーム 
<https://goo.gl/fgmAAt>

メールアドレス 
 little.wing.bluesky@gmail.com
 (お申込みはこちらからも可能です)

場所 『未来創造ステーション 会議室②』
 中心市街地中核施設
 Mallmall(まるまる)内
 都城市中町16街区15号

※駐車場は青田みの「中核施設附帯駐車場」をご利用ください。3時間無料です。



『アンガーマネジメント』って知ってますか？

『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』というものは、とてとても身近にあり、毎日感じているかもしれません。そして、多くの人は『怒り』に対する気持ちの扱い方、付き合い方を知らないのです。

『怒りについて説明してください』

と質問すると、答えられる方は少ないかと思えます。

『怒り』を知りたい方。

『イライラ』をどうにか静めたい方。

『怒り』と上手に付き合っていきたい方。

『アンガーマネジメントってなに?』と思われた方。

一緒にアンガーマネジメントの扉を開けてみませんか？

アンガーマネジメントとは

1970年代にアメリカで生まれた「怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニング」です。

アメリカでは、ビジネス、青少年教育、人間関係など幅広い分野で取り入れられています。

現在日本でも、コミュニケーション力向上、子育て等の日常生活面や、企業における研修等、子どもから大人まで取り入れられています。

『アンガーマネジメントを取り入れて穏やかな自分を手に入れ、穏やかな生活を過ごしてみませんか?』
 『アンガーマネジメントを身に付けると、余計なイライラに振り回されなくなり、とても楽になれますよ』

一般社団法人
アンガーマネジメント協会

認定 AMファシリテーター/AMコンサルタント
 AMキッズインストラクター/トレーナー/AMアドバイザー

峯崎 瑞枝 Minezaki Mizue

TEL : 090-3078-0433

Mail : little.wing.bluesky@gmail.com

