

アンガーマネジメント講座

～怒りの感情と上手に付き合うために～

仕事でイライラ・子育てでイライラ、ついつい怒ってしまう。
怒ってしまった自分に自己嫌悪・・・なんてことはありませんか？
アンガーマネジメントとは、“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。

怒りのコントロールをする術を教えてもらい、家庭や職場でのよりよい人間関係につなげましょう。



日時：令和7年2月2日（日）10：00～11：30

場所：鶴見区子ども子育てプラザ2階 集会室

対象：ファミリー・サポート・センター鶴見会員、
ご家族、地域の方

講師：日本アンガーマネジメント協会

アンガーマネジメントファシリテーター

池田 真茶先生

定員：15名(先着順)

申込：令和7年1月4日（土）～

お電話または来館にて



【問い合わせ】

ファミリー・サポート・センター鶴見 06-6967-1035