

「アンガーマネージメントを学ぶ」

「あのとき、**イライラ**せず、もっと冷静に対応していたら・・・」

「あのとき、**怒っている**ことを上手く伝えられたらよかった・・・」

後になってそんな風に**悔やんだ**経験はありませんか？

・・・でも、これからは、「**アンガーマネージメント**」があなたの味方になります！

「アンガーマネージメント」とは、1970年代にアメリカで始まった、アンガー(=イライラ、怒りの感情)と上手に付き合うための心理教育です。仕事、家庭、子育て、人間関係でイライラすることはありませんか？この機会に怒りをコントロールし、後悔しないためのテクニックを学びましょう。

日時：平成29年12月2日(土)9:30～16:30(9:00～受付)

場所：とくぎんトモニプラザ 徳島市徳島町城内2-1(会議室2) 電話088-625-3852

講師：石井真奈氏 (一社)日本アンガーマネージメント協会アンガーマネージメントコンサルタント™
産業カウンセラー

参加費：7,000円(消費税込み)

受講資格：産業カウンセラー資格を有する協会登録会員、養成講座修了者
(この講座を更新研修とみなし、5ポイント記録します)

定員：30名

締切日：11月17日(金) ※定員になり次第締め切ります。

※ 下記に必要事項を記入し、FAXまたは郵便、メールでお送り下さい。

〒770-8551 徳島市幸町3-55 自治会館3階301号室

TEL/FAX 088-655-5800 mail: shikoku.tokushima@counselor.or.jp

※ 受講が確定した方には事務所より「受講の案内」を送付致しますので案内に記載されている振込先にご入金ください。

ふりがな	
氏名	(会員番号)
住所	
連絡先	T E L E-MAIL