

アンガーマネジメント入門講座 この怒りどうにかして！！

アンガーマネジメントって何？

「怒らなくなる」のではなく、「怒りを後悔しなくなる」こと。
理論を学んで技術を身につけると、仕事や家庭などで怒りのコントロールが上手にできるようになります。

こんな経験ありませんか？

- ・ちょっとした事で怒ってしまう
- ・一度 怒ると、なかなかおさまらない・・・
- ・仕事がうまく回らなくてストレスがたまる・・・
- ・部下を叱りすぎてパワハラにならないか心配・・・
- ・家庭や育児でイライラ・・・

日 時 : 平成29年12月5日(火曜日) 10時～11時30分

場 所 : サーラプラザ湖西 無料駐車場あり

湖西市新居町中之郷4046

※当日はサーラプラザさんのアンケートにご協力おねがいします。

料 金 : 3240円(当日持参してください)

問い合わせ :le_ciel8080@yahoo.co.jp 水野

申込みフォーム:

<https://ws.formzu.net/fgen/S82561714/>

