

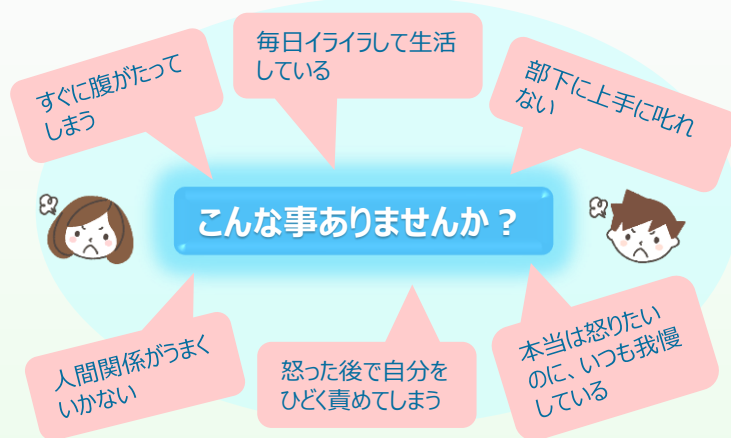
アンガーマネジメントコミュニケーション講座

全4回 平成29年 11/4 (土) 11/23 (木・祝) 12/2(土) 12/16(土) 13:30~15:00

怒るべきことには上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らない！

アンガーマネジメントとは？

アンガーマネジメントは怒りの感情と上手に付き合うための、メディアでも注目の心理トレーニングメソッドです。怒りは人間の根本的な感情であり、なくすことはできません。アンガーマネジメントを学ぶと、怒るべきことは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らないように、コントロールできるようになります。怒りの感情に巻き込まれない、円滑な人間関係を目指しましょう。



第1回	11月4日 (土)	「怒り」感情を理解しよう 怒りの感情とは？	怒りの感情の機能・役割 問題となる4つの怒り
第2回	11月23日 (木) (勤労感謝の日)	「怒り」のメカニズム 衝動のコントロール	怒りの発生メカニズム・より良いコミュニケーションの為に 怒りのピークをやりすぎずテクニック 感情の数値化・言語化
第3回	12月2日 (土)	私たちが怒らせるものの正体 思考のコントロール	自分の「べき」を知ろう 心のコップを大きくする *アンガーマネジメント総合診断
第4回	12月16日 (土)	行動のコントロール 上手な怒り方(叱り方)	アンガーマネジメント総合診断解説 行動のコントロール 行動の整理 上手な怒り方・悪い怒り方(態度・NGワード)

- 日時 平成29年11/4 (土) 11/23 (木・祝) 12/2(土) 12/16(土) 13:30~15:00 (90分)
- 会場 ワークピア磐田 工芸実習室 *11月4日(土)のみ第2会議室
- 受講料 全4回 7,000円(アンガーマネジメント総合診断料込み)
- 持ち物 筆記用具
- 定員 先着20名
- 申込み 9月30日(土) AM10:00より受付(先着順) 受講料を添えてワークピア磐田まで



講師 山崎 美代子

一般社団法人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™
アンガーマネジメントコンサルタント™
アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナー™
静岡県家庭教育支援員 掛川市子育てサポーター
桜木地域生涯学習センター長



主催：ワークピア磐田 (磐田市指定管理者 東海ビル管理株式会社) 静岡県磐田市見付2989番地3

TEL : 0538-36-8381 FAX : 0538-36-8383 URL : <http://workpia.birukan.jp/>

共催：磐田市