

アンガーマネジメント 初級編

「怒りをコントロールしよう！」

アンガーマネジメントって何？

怒りの感情はいつ、どこで、どんな状況で起こるのでしょうか。
怒りを冷静に受け止め、その場にふさわしい方法で
自分の気持ちを表現する対人関係のスキルを学びましょう。

平成30年6月1日(金) 14:00~16:00

- ◆場 所： ムーブ5階 小セミナールーム
- ◆対 象： アンガーマネジメントに興味のある方
- ◆定 員： 50名（先着順）
- ◆託 児： 要予約（生後6ヶ月～就学前のお子さんひとりにつき、500円）
※5月31日までにお申し込みください
- ◆申込方法： 電話・FAX・ホームページにて受付

平成30年4月17日より受付開始いたします

講師

新開 よしこさん（臨床心理士・キャリアコンサルタント・ムーブ特別相談員）
※詳細は裏面をご覧ください

お申込み・お問合せ先

〒803-0814

北九州市小倉北区大手町11-4 北九州市立男女共同参画センター・ムーブ 相談室

TEL/FAX 093-583-5197 ホームページ <http://www.kitakyu-move.jp/>