

そのイライラ！
誰かにぶつけて
いませんか？

毎日を楽しくすごす！

怒りの感情で後悔しない

アンガーマネジメント 講座

- 月日 : 令和4年 **1月25日** (火)
時間 : **10:30~12:00**
対象 : どなたでも (大人向け)
定員 : 15名
受講料 : **600円**
場所 : サンライフ防府
持ち物 : 筆記用具

※申込みは1月5日(水)より

受講料600円を添えてサンライフ防府まで



山根 美代子

コロナで日常も変化しました。イライラすることが増えた。マナー違反が許せない。そんなことはありませんか？ TVや新聞で見ること多くなったアンガーマネジメントは、怒りの仕組みを知って自分の怒りと上手につきあうアメリカで生まれた心理トレーニングです。気持ちがほっと楽になる。そんな講座になればと思います。お気軽にご参加下さい。

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定
アンガーマネジメントファシリテーター®