

シニア世代のアンガーマネジメント 怒りの感情と上手く付き合うための講座

【怒りを感じた時の対処術と怒りににくくするための体質改善】

日時: 2月24日 土曜日 時間: 13:30~15:30

定員: 30名 先着 対象: どなたでも 場所: 東住吉会館

費用: 1000円 締切: 2月22日 (水)

シニア世代の

アンガーマネジメント



湧き出る怒りをコントロールする。

- ◎怒りが生まれる仕組み
- ◎問題となる4つの怒り
- ◎身近な人に程怒りをぶつけてしまう理由
- ◎怒りの正体
- ◎怒りを鎮める方法



講師: 松井晴香

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

東住吉会館 大阪市東住吉区東田辺2-11-28 電話 06-6699-1100 FAX 06-6697-8080

お申込は、電話、FAX、窓口にてお願い致します。ホームページをご覧ください。

悪い叱り方の例(態度)

機嫌で叱る	左右されない・ ルールを基準にする
人格攻撃	人格、性格、能力、思い込み
人前で叱る	1対1 Face to Face
感情をぶつける	怒声、大声で叱る