

3回連続講座

家事・育児・介護・職場のイライラと
上手につき合うためのグループ相談会

アンガーマネジメント講座

日々の生活の中で誰もが感じたことのあるイライラという怒りの感情。この感情をポジティブに捉えあなたの気持ちを夫や上司、周りの人へ上手に伝える方法を一緒に考えませんか。



講師：水越 恵子

一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会
関西支部支部長
アンガーマネジメントファシリテーター
すてっぷ しごと準備相談 相談員

- 1 10月8日(日) アンガーマネジメントって何？
13:30~15:30
- 2 11月5日(日) 上手な気持ちの伝え方
13:30~15:30
- 3 12月17日(日) 怒りのツボを知ろう
13:30~15:30

*個人ワークやグループワーク(シェアタイム)を含みます

- 会場：すてっぷセミナー室2
- 対象：全回出席できる女性10名(先着順)
- 申込：9/4(月)9:30から 電話・窓口にて受付
- 一時保育：1歳～小学3年生まで(9/22(金)15:00締切)
子ども一人につき660円(税込・全回分)

お申込み・お問合せはすてっぷ相談室まで

06-6844-9739 月～金 9:00~20:00
土 9:00~17:00
(水・日・祝日除く)

主催：とよなか男女共同参画推進センターすてっぷ
(指定管理者：一般財団法人とよなか男女共同参画推進財団)
〒560-0026 豊中市玉井町1-1-1-501 エトレ豊中5階
<http://toyonaka-step.jp/>

