

# アンガーマネジメント 入門講座

## アンガーマネジメントとは？

アンガーマネジメントは1970年代にアメリカで生まれた心理トレーニングです。アンガーマネジメントができるようになれば、怒りの感情と上手に付き合うことができるようになり、怒って失敗したり、後悔したりすることをなくすことができます。

怒りの感情はなぜ起こるのか。そのメカニズムから、怒りの感情と上手く付き合える方法をお伝えします。

## こんな方におすすめです

- 育児、仕事、介護などで毎日ストレスを感じている
- 必要以上に怒って、後で後悔してしまう
- イライラした気持ちを口に出来ず溜め込んでしまう
- 自分や他者を責めずに怒りの感情と向き合いたい
- 相手に怒りを伝える上手な方法を知りたい
- 家族や職場の人間関係を良好にしたい

◆日程：**12/9**（金）10：00～12：00

◆参加費：3,300円（税込） ◆定員：5名様

◆会場：㈱松井建設 南支店

「体感工房」松山市井門町74-1

◆講師：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ティーンインストラクタートレーナー

ほっこり庵 代表 田中 実加 さま

◆申込み：フリーダイヤル 0120-373-433

[松井建設南支店]



▲ほっこり庵  
公式LINE



▲QRコードからも  
お申込みできます！