



平成29年度男女共同参画サテライトセミナー

と上手く付き合いたい！！

～怒りをコントロールする！アンガーマネジメント～

アンガーマネジメントとは

1970年代にアメリカで始まったアンガー（イライラ、怒りの感情）をマネジメント（上手に付き合う）するための心理教育です。アンガーマネジメントを学ぶことにより、自分自身の怒りの感情を理解し、コントロールできるようになることで、職場や家庭での問題解決や良好な人間関係を築けるようになることが期待できます。

こんなことはありませんか？



言わなくていい一言を言ってしまった



怒ったあとで罪悪感におそわれる



上手に怒れなくてモヤモヤする など



セミナーの内容

イライラや怒りの感情をコントロールし、状況を客観的に見る力を身に着けるためのテクニックを学びます。

とき 平成30年2月17日(土) 午後1時30分～3時30分(開場1時)

ところ 弥富市総合社会教育センター 3階 視聴覚室 (弥富市前ヶ須町野方 802-20)

定員 70名(参加費無料・要申込)

申し込み 弥富市総務部秘書企画課へ申込書を直接持参いただくか、電話にてお申し込みください。

申込期限:平成30年2月2日(金)まで(土、日、祝日、年末年始を除く)

託児 定員5名 満1歳から就学前まで(要申込・先着順・無料・おもちゃ持参)参加申込時にお申し出ください。

申し込み
問い合わせ先 弥富市総務部秘書企画課(十四山支所2階) ☎0567-65-1111(内線225)

講師紹介 寺田 陽子さん (日本経営協会講師・ワンネスサポート代表、(株)ワンネス・イー 代表取締役)

- ◆外資系航空会社18年勤務後、研修講師、カウンセラーとして独立。航空会社時代は、社員教育・育成指導・国際航空券・クレーム対応などの業務に携わる。
- ◆メンタルヘルス、組織活性化、キャリアマネジメント、女性活躍推進、コミュニケーション、リーダーシッププログラム、クレーム対応、アンガーマネジメントを導入した心の健康づくりのための研修等を企業、行政、再就職支援等にて実施。カウンセラー養成講座の指導者として10年以上。心療内科勤務経験より復職支援、メンタル不調者へのカウンセリングも実施。今までに携わったセッション数は3000人を超える。

