

家庭や職場
で役立つ

【主催】北九州市・いきがい活動ステーション

—今日からできるアンガーマネジメント— 上手な叱り方入門講座

イライラ
する!



つい言い
すぎて
しまう!

上手に
叱りたい



怒りで後
悔しない

アンガーマネジメントは「怒りと上手に付き合う方法」です。怒りたいことがあるれば怒ってもいいし、叱ってもいいのです。但し、問題となる4つの怒りがあります。イライラなどの怒りの感情を一人で抱え込まず、一緒に話し合ってみることで考えてみませんか?この講座で「怒り」について理解を深め、「怒りで後悔しない」ように、上手な叱り方について学びましょう。

5月29日(月)

10:30~12:00(90分)

会場: 北九州市 年長者大学校・
穴生学舎内 **いきがい活動ステーション穴生サテライト(八幡)**

住所: 北九州市八幡西区鉄竜
1丁目5-1

5月31日(水)

10:30~12:00(90分)

会場: 北九州市
いきがい活動ステーション(小倉)

住所: 北九州市小倉北区魚町
3丁目3-20

定員: 各会場15名程度
※先着順(18歳以上)

受講料: 500円

講師: 小田 修司

※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
アンガーマネジメント叱り方トレーナー
アンガーマネジメントハラスメント防止アドバイザー

【お問い合わせ・お申し込み先】いきがい活動ステーション(北九州市)



〒802-0006 福岡県北九州市小倉北区魚町3丁目3-20
電話: 093-967-3420、メール: info@iki-st.com

※申込期限 5月26日(金)
電話またはメールでお申し込みください。

