

毎日イライラしていませんか？



こんなお悩みにおすすめ！

## はじめてのアンガーマネジメント

アンガーマネジメントは、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。本講座では怒りの仕組み、3つのコントロール、叱り方のポイントを学びます。イライラを減らしたい方、人間関係に活かしたい方など、どなたでも受講いただけます。



講師 山根 美代子

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コンサルタント  
アンガーマネジメントハラスメント防止アドバイザー

日時 2024年12月8日(日)10:30～12:00

※定員：各回10名まで ※申込締切：4日前まで

受講料 1回分 3,300円(税込)

※希望者には、ご自身の怒りの傾向がわかるアンガーマネジメント総合診断を受けていただけます。(別途税込2,200円)

山口新聞 星プラザカルチャーセンター

TEL. 0833-45-1100 (下松商業開発株式会社内)

下松市中央町21-3 下松タウンセンター星プラザ



ホームページ



Instagram