

子育て世帯向け

11.7(土) 13:00-14:30

毎日のイライラを
楽にするしかり方

『また怒ってしまった…』
がなくなる子育て実践講座



Anger
management



就労者向け

11.7(土) 15:30-17:00

仕事のパフォーマンスを高める
怒りの**管理術**

感情を整えることが、
最高の『仕事術』になる！



パパ・ママ・就労者のための

アンガーマネジメント 講座

円滑なコミュニケーションのコツや、怒らずに気持ちを伝える方法を学び、ストレスを軽減するスキルを身につけて、暴力やハラスメントの予防につなげましょう！

講師 ファーストステップ代表 上野 恵理子 氏



【会場】 コミュニティセンター(元町1-6-12) 402・403 会議室

【申込】 10/8(木)から市ホームページの申込みフォームより※各30名(申込順)

【託児】 生後6ヶ月～未就学児(定員有り)申込順

