

# アンガーマネジメント入門講座

～イライラ、怒りの感情と上手に付き合う～



あなたの大切な時間とエネルギー、  
イライラや怒りに奪われていませんか？

アンガーマネジメントは怒りと上手につきあうための心理教育です。  
ちょっと立ち止まって、あなたのイライラや怒りを振り返ってみませんか。  
人間関係や仕事を、良い方向へ変えていく発見がありますよ。



受講料無料

H30年 1/23・1/30・2/6(火)

10:00～12:00

全3回

1/23

怒りの感情  
って何？

1/30

怒りの  
コントロール

2/6

怒りの連鎖を  
断ち切ろう

【対象】北九州市在住または在勤の方 25名（先着）

【会場】レディスもじ

【託児】1歳～未就学児(有料・要予約)

【受付】12/19(火) 9時から☎で受付



《申し込み先》

北九州市立東部勤労婦人センター

(レディスもじ)

北九州市門司区下馬寄 6-8  
新小文字病院前バス停下車徒歩 5分

《講師》山本 耕一さん

アンガーマネジメントファシリテーター  
福岡県北九州市出身のフリーアナウンサー、  
気象予報士。

福岡県を拠点におもに九州を中心に活動中。

TEL 371-4649