

アンガーマネージメント どうですか？

怒りとの つきあい方を知る



自分や他者の怒りとどうつきあう？
ワークショップ（体験型講座）で
自分なりのコツを見つけませんか？

2020年

①10月 7日

怒りの仕組み

②10月14日

怒りのパターンを知る①

③10月21日

怒りのパターンを知る②

④10月28日

怒りの表現と回避

各水曜日 13時から15時

□参加費

SEAN正会員 4回連続5,000円 単発（1回につき1,500円）

一般 4回連続7,000円 単発（1回につき2,000円）

□講師 岩谷美佐（公認心理師・NPO法人SEAN相談部門担当カウンセラー）

□申込み NPO法人SEANまで、電話（10時～17時）、メール、FAXで（裏面参照）

□定員 各回20名（申込先着順）

□締切 各回1週間前の17時

□保育あり 詳しくはお電話でご相談ください

□場所 クロスパル高槻（高槻市総合市民交流センター）4階第4会議室

【主催】NPO法人SEAN

