

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



自分の怒りやこどもの怒りとどうつきあう？
ワークショップ（体験型講座）で
あなたなりのコツを見つけませんか？

2020年

①1月8日	怒りはどこから来るの？
②1月15日	自分の怒りとのつきあい方を見つけよう
③1月22日	暴力にならない怒りの表現方法とは
④1月29日	こどもの怒りは関係を育むチャンス
⑤2月5日	こどもが自分の怒りを自分でコントロールするためにおとなができること

各水曜日 ①～③14時から16時 ④⑤10時～12時

参加費

SEAN正会員 ①～③3回連続4,000円 ④⑤2回連続2,000円 ①～⑤5回連続5,000円
一般 ①～③3回連続5,000円 ④⑤2回連続3,000円 ①～⑤5回連続7,000円

講師 岩谷美佐（NPO法人SEAN理事兼相談事業担当カウンセラー）

申込み NPO法人SEANまで、電話（10時～17時）、メール、FAXで

定員 各回20名（申込先着順）

締切 ①～③1月6日 ④⑤1月27日

保育あり 詳しくはお電話でご相談ください

場所 NPO法人SEAN 1階 生きがい工房



【主催】NPO法人SEAN