

パーティ キャリア塾 I



イライラを笑顔に変える

アンガーマネジメント講座

日時

2017年12月2日(土)
10:00 ~ 15:00

保育
あり

仕事や家庭・人間関係でイライラ・モヤモヤしていませんか？
「怒り」で後悔しないための誰もができる心理トレーニングを学んで
笑顔の毎日を過ごしましょう。

- アンガーマネジメントとは？
- 怒りの発生機序
- 知っておきたい3つの暗号
- 怒りの対処法いろいろ
- 怒りの体質改善いろいろ
- 家庭や職場で使える褒め方・叱り方
- 怒りを笑顔に変えるホスピタリティを知ろう



★講師 omage~オマージュ~代表

アンガーマネジメントファシリテーター

とみさわ
富沢

みわこ
三輪子

- 場 所 : パルティ とちぎ男女共同参画センター
- 対 象 : 女性
- 受 講 料 : 2,000円
- 保 育 : 満1歳以上の未就学児(1回保育料200円)
- 申込締切 : 11月7日(火)
- 定 員 : 25名

(定員を超えるお申込みの場合は抽選となります。締切日から1週間程度で抽選結果を郵送します。)

●お問合せ・お申込みは 電話、ファックス、ホームページから

パーティ とちぎ男女共同参画センター(月曜・祝日休館)

〒320-0011 宇都宮市野沢町4-1(公財)とちぎ男女共同参画財団

電話: 028-665-7706(お問い合わせ時間 午前9時~午後5時)

FAX: 028-665-7722 HP: <http://www.parti.jp/>

携帯電話からの
お申込はコチラ↓



主催(公財)とちぎ男女共同参画財団

