



怒りの感情とうまくつきあおう！

男性
セミナー

アンガーマネジメント入門

「言わなくていいひとことを言ってしまった」「上手に怒れなくてモヤモヤした」等、つい怒ってしまい後悔したり、罪悪感を抱いたことはありませんか。アンガーマネジメントは、怒りと上手に付き合うための心理教育です。怒ることとそうでないことを区別し、上手にコントロールする方法と自分も相手も大切にする「アサーティブ」な表現について学びます。豊かな人間関係を築いて、快適な毎日を過ごしましょう！

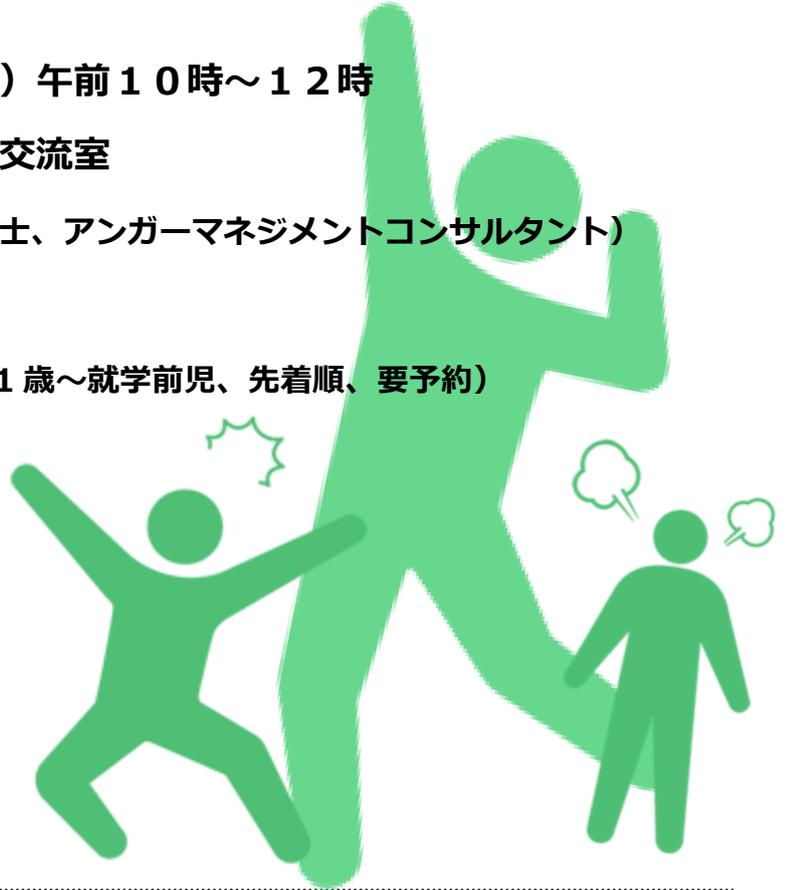
日時：12月9日（土）午前10時～12時

場所：男女共同参画センター交流室

講師：角井孝次（社会保険労務士、アンガーマネジメントコンサルタント）

対象・定員：男性・30名

※お子さんの一時預かりあり（1歳～就学前児、先着順、要予約）



講師プロフィール

2016年、社会保険労務士、ワークライフバランスコンサルタントとしてきらめき労働オフィスを設立。経営戦略としてきらめき・輝きがある職場づくりをモットーに就業規則、ワークライフバランス、メンタルヘルス、アンガーマネジメント、レジリエンス、アサーション等のセミナーを実施。現場で培った人材開発・育成、多様なマネジメント経験や、国内外で得た知識を活かした独自の育成スタイルを確立。

問い合わせ・申し込み：摂津市立男女共同参画センター・ウィズせつつ

摂津市南千里丘5-35 コミュニティプラザ1階

TEL:06-4860-7112/FAX:06-4860-7113

※この事業は地域子育て支援センター「パパっこクラブ」との共催で実施します。