



アンガーマネジメント

怒りのコントロールで変わる自分

家庭や仕事など日々の生活の中で「イライラしてしまう」「子どもや他人にあたってしまう」など、怒りを感じるようになっていませんか。『アンガーマネジメント』の基本を学び、自分の怒りの癖を理解して、怒りをコントロールするためのヒントを得ませんか？

日時

2018年2月17日(土)
13:30~15:00

参加
無料

場所

秦野市保健福祉センター 3階多目的ホール

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関を御利用ください。

定員

150人
(申し込み先着順)

申込

電話申し込み
または①氏名、②住所、③電話番号
を記入のうえ、メール、ファクス



講師：畑 さち子氏

- ◆一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定
アンガーマネジメントシニアファシリテーター
- ◆国際コーチ連盟プロフェッショナルコーチ

大学卒業後、日本航空株式会社にて国際線旅客の予約、発券に従事。
退社後、子育ての本の執筆・編集、海外における日本語教師としての日本語普及活動を行なう。

2001年からコーチングを学び始め、2003年からコーチ専業。
コーチング、アンガーマネジメントの講演や研修を多数行っている。

【著書】「子どもが伸びる！コーチングブック」（合同出版）他

【申込・お問合せ】 秦野市生涯学習文化振興課

TEL 84-2792 FAX 83-4681

Mail s-gakusyu@city.hadano.kanagawa.jp

【主催】 秦野市教育委員会・秦野市PTA連絡協議会