

# アンガーマネジメント

～怒りと歩む自分らしさ～

毎日イライラしてしまっている。  
ついカッとなって怒ってしまったことがある。  
こんな経験はありませんか？

参加費  
無料

「怒り」は誰もがもつ感情です。アンガーマネジメントができるようになれば、怒りの感情と上手に付き合うことができるようになり、怒って失敗したり、後悔したりすることをなくすことができます。

このセミナーでは、怒りの感情と上手に付き合う方法を学び、自分自身や周りの人にとって長期的・健康的なセルフマネジメントができるようになることを目指します！

## 講師 市川麻波 氏

一般社団法人アンガーマネジメント協会アンガーマネジメントファシリテーターの市川麻波さんを講師としてお迎えします！



## 日時

令和5年1月22日（日）

午前10時～午前11時30分（午前9時30分開場）

## 場所

勤労福祉会館 第2・3研修室

（稲沢市朝府町5-1）

## 定員

30名（先着順）

申込期間 1月4日（水）～1月20日（金）

申し込み方法

電話又はEメール（住所・氏名・ご連絡先を記載）にて  
稲沢市役所地域協働課へ申し込み

☎0587-32-1146（※午前8時30分～午後5時15分）

✉chiik@city.inazawa.aichi.jp

※会場にお越しの際は、マスクの着用をお願いします。

※新型コロナウイルスの感染状況により、定員変更や開催を中止する場合がございます。

※申込み時にいただいた個人情報は、申込手続及び新型コロナウイルス感染症発生時の対応以外の用途に使用することはありません。