

(~) 怒りの感情をコントロール! (~) ♡

アンガーマネージメント講座



令和 5年 10月 12日(木)
時間：10時~12時
会場：さんかくプラザ
(郡山市男女共同参画センター)

怒りの正体や自分の怒りがどこから来るのかを探してみましょう。

今回は体験を重視したワークショップ型の講座です。

話したり 考えたり 感じたりしながらより良い人間関係やコミュニケーションに繋げるコツを学んでみませんか?

- 対象：子育て中の女性
- 定員：30名(応募者多数の場合は抽選となります)
- 託児：あり (1歳~就学前) ※要予約
お昼寝用バスタオル等をご持参ください
- 応募方法：下の必要事項を表記のうえ、原則としてEメールにてお申込みください。
- 必要事項：①講座名 ②氏名(ふりがな) ③電話番号
④年代 ⑤お住いの市町村
⑥託児希望の方はお子様の氏名(ふりがな)・性別・月齢
- 申込日：令和 5年10月 3日(火)まで
- 持参物：筆記用具
- 受付時間：8:30~17:15(第3日曜日を除く)
※Eメールは24時間受付

講師
日本コーチ協会正会員
坪井 祐子 さん



—お問合せ先—

さんかくプラザ

郡山市男女共同参画センター

(公益財団法人郡山市文化・学び振興公社)

〒963-8876 郡山市麓山二丁目9-1

☎024-924-0900

E-mail: sankaku-info@bunka-manabi.or.jp



WEB



LINE



facebook