

アンガーマネジメント

～怒りの感情をコントロールし、
子育てに生かすには～



講師 一般社団法人 共生と共育ネットワーク理事
アンガーマネジメントコンサルタント®

木村 尚文 氏

この講座で学べること・できること

怒らないことを目指すものでなく、怒りの感情に上手に向き合い、怒りの連鎖を断ち切り、違いを受け容れ人間関係を良くする心理トレーニングを学びます。
アンガーマネジメントのスキルを修得して良好な環境の構築を目指しましょう！

10/15 木 10:00-11:30 (受付開始9:40)

場所：セッション杉並 (杉並区梅里1-22-32)

第8・9・10集会室

対象 区内在勤・在住で未就学児から
中学生の保護者ほか
※託児はございません

**定員40名
参加費
無料**

お問い合わせ

地域の学び推進課 地域・学校協働係
TEL:03-5307-0759(直通)

申し込み方法

こちらを読み取って、
10月8日までにお申込み
ください

