

Smile upセミナー 第5弾

参加無料
お子様連れの
参加可能

いままで「怒り」で失敗したことは ありませんか？

～感情をコントロールして怒りで後悔しない方法を身につけます～

日時 2021年9月11日(土)
13:30～15:00(開場13:00)

会場 ヒロ口 4階
弘前市民文化交流館ホール
(〒036-8003 青森県弘前市駅前町9-20)

定員 30名

対象 子育てをしながら
輝いていたい女性

申込締切 2021年9月3日(金)

内容

1. アンガーマネジメントとは「怒ってはいけない」のではない
2. 自分の怒りについて知る
実は理解できていない「怒り」という感情
3. 怒りが生まれるメカニズムとは
・怒りが生まれる原因とは
・怒りの裏に隠された感情を知る
4. アンガーマネジメント実習
対処法と代表的なテクニックの紹介
5. 心の器を大きくするトレーニング
・怒る境界線を把握する
・無駄なイライラを減らすには



講師 津島 弘美 氏

「青森笑いヨガ研究所」主宰、「エンパワメントあおもり」主宰、「キラキラ女性塾」代表

大学卒業後、青森明の星高等学校講師として勤務。

退職後、カウンセリング、笑いヨガ、アンガーマネジメントなど23の資格を取得。いじめ、虐待、DV、パワハラなど暴力のない平和な社会の実現を目指し怒りの感情と上手に付き合う心理トレーニング「アンガーマネジメント」の講座、研修、講演を幼稚園、学校、施設などで行っている。



主催： 弘前子ども応援隊
特定非営利活動法人マザーフィールド
(<https://mother-field.info/>)

お申し込み： ☎0172-26-6032

事務局： 一般社団法人 ひろさきキャリア形成支援協会
〒036-8182 青森県弘前市大字土手町134-8

運営： 弘前子ども応援隊 NPO法人マザーフィールド
協力： ひろさきミニスマイル

ネットでのご予約
はコチラ！

弘前子ども応援隊の
ホームページは
コチラ！

