

～怒りをコントロールする方法を学びます～

アンガーマネジメント 基礎講座

参加無料

日時

2020年 8 月 22 日 土 13:30~15:30

会場

福井市総合ボランティアセンター

講師

(一社) 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ファシリテーター

上村 泰子 氏

定員 20 名

申込先

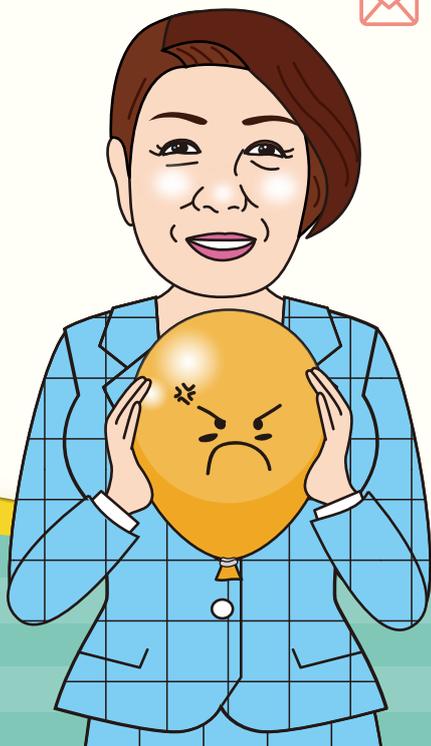
福井市総合ボランティアセンター

申込開始 7 月 15 日 (水)

電話, FAX, メール, センター窓口でお申込みください。

☎ 0776-20-5107 ☎ 0776-20-5168

✉ volunteer@city.fukui.lg.jp



「アンガー」とは、怒りやいら立ちなどの感情を指します。

怒りの感情をコントロールして上手に付合う方法を学び、みなさんのボランティア活動での良好な人間関係を築きましょう！

*新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、変更になることがあります。

アンガーマネジメント基礎講座

日時 2020年8月22日(土) 13:30 ~ 15:30

会場 福井市中央1丁目2-1ハピリン4階
福井市総合ボランティアセンター 交流ひろば

講師 (一社)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ファシリテーター
上村 泰子氏



内容 怒りや苛立ちを上手にコントロールするアンガーマネジメントを学びます。

- ① アンガーマネジメントとは
- ② 「怒り」の正体は？
- ③ 衝動のコントロール 6秒
- ④ 思考のコントロール 三重丸
- ⑤ 行動のコントロール 別れ道

イライラしない
3つの方法を学び
ボランティアを
楽しみましょう!!

定員 20名(先着順・要申込)

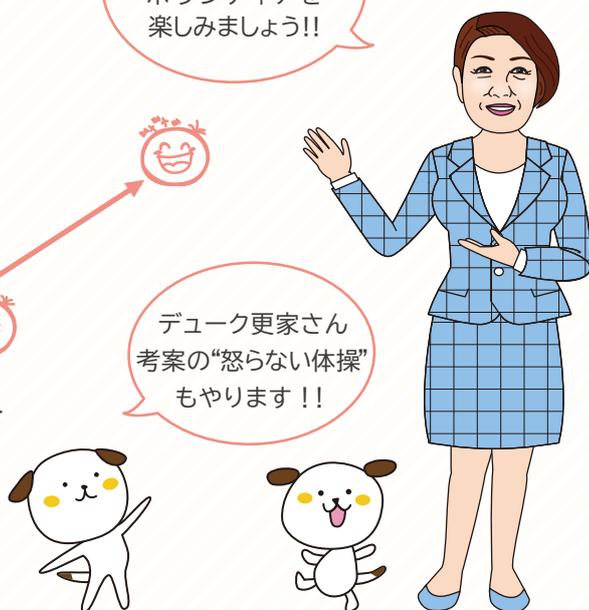
参加費 無料

参加条件 市民活動・ボランティア活動に関心のある方

受付開始 2020年7月15日(水)
定員になり次第締め切らせていただきます。

申込方法 福井市総合ボランティアセンター宛に電話、FAX、メール、窓口でお申込みください。
Tel: 0776-20-5107 Fax: 0776-20-5168
Mail: volunteer@city.fukui.lg.jp

*新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、変更になることがあります。



参加申込み用紙

氏名

住所

連絡先

※ご記入いただいた個人情報は、本講座のご連絡やセンター事業の案内のみに使用させていただきます。