アンガーマネジメント講座

アンガーマネジメントとは「怒りの感情は一体どこからやってくるのか」「怒るコトは本当に悪いことなのか」を学ぶ講座です。

怒るべきところでは怒るけれど、怒らなくていいところでは怒らない！！その線引きが上手に出来るようになれば、もっと楽しく、もっとラクに子育てが出来たり、人間関係が今よりもっとうまく回り始めるかもしれません♪

愛すべき自分の怒りの感情ともっと上手に付き合っていくスキルを身につけてみませんか？

イライラ

****子連れでの参加は勿論OK！！奮ってご参加ください☆彡

**開催日：平成30年６月１５日（金）10：00～11：50**

**場所　：くれ協働センター　会議室　　（呉市中央４‐1‐6呉市役所１階）**

**参加費：500円　（※初回のみ！）　　　　　※　決して「怒らなくなること！」ではありません(^\_-)-☆**

**定員　：１５名**

ニッコリ

**持参品：筆記用具、必要であればお子様のおやつ&飲み物**

講師：松井　桂子　　　呉で初めてのアンガーマネジメント・ファシリテーター

**◆お申し込み方法**

下記ＨＰの「お問い合わせ」にてお願いします。

①名前　②連絡先　③お子様連れの場合、お子様の名前・年齢（月齢）　の記入をお願いします。

**締め切り：6月8日（金）**

**主催：呉市の子育て応援サイト　くれパステル**　　ＱＲコード→

http:// pastel.kure-kosodate.com/

*詳しい内容はパステル公開ブログにも掲載する予定です！ぜひチェックしてみてください！！　→*