

～アンガーマネジメント*で学ぶ～ 「怒りやイライラとの付き合い方」

ストレスフルな時代、毎日の生活で、職場で、ご近所づきあいで、ついイライラしたり不機嫌になったりすることってありませんか!? そんな時の効果的な対処法、イライラとの上手な付き合い方を学ぶ機会です。コロナ禍の今だからこそ、こころ穏やかな日々を過ごしたいですね。

※アンガーマネジメント：アメリカで開発された心理トレーニング。イライラや怒りの感情をコントロールすること。衝動的に怒るのではなく、怒りをコントロールし適切な怒り方のスキルを身につけ、適切なコミュニケーションへつなげる手法。

2021年 **7/24(土)**
13:30～15:30

参加は無料です



【プロフィール】

教育研修企業でコーディネーター、運営、企画、講師を経験した後、2013年に独立し Smile Stage (スマイル ステージ) を設立。官公庁、民間企業、教育機関での研修、講演など人材育成に携わる。保有資格はアンガーマネジメントファシリテーター、アンガーマネジメントコンサルタントをはじめ、キャリアコンサルタント、ハラスメント防止コンサルタント他多数あり。

◆新型コロナ感染拡大防止のため、マスク着用をお願いします。また、感染拡大状況によっては急遽中止になる場合があります。



◇場所：和歌山県男女共同参画センター
“りいぶる” 会議室 A
(和歌山ビッグ愛9階)

◇講師：内野しのぶさん
(Smile Stage 代表、アンガーマネジメント
ファシリテーター・コンサルタント)

◇定員：20名 (要申込・先着順)

◇一時保育：ご希望の方は7月13日
(火) 迄にご予約ください。
(対象は1歳～小学2年生・
先着順・定員あり)

【お申込み・お問合せ先】

和歌山県男女共同参画センター“りいぶる”

〒640-8319 和歌山市手平2-1-2 和歌山ビッグ愛9階

TEL：073-435-5245 FAX：073-435-5247

eメール：libre@sirius.ocn.ne.jp

月曜・祝日を除く9時～21時 (日曜は17時30分まで)

♪お申込みはこちらから



「～アンガーマネジメントで学ぶ～」

『怒りやイライラとの付き合い方』参加申込書

日時：7月24日（土）午後1：30～3：30

場所：和歌山県男女共同参画センター“りいぶる”

FAX:073-435-5247

和歌山県男女共同参画センター“りいぶる” 和歌山ビッグ愛9F

団体名又は氏名	ふりがな		
住所			
電話番号		FAX番号	
一時保育	希望する ・ 希望しない ※一時保育ご利用の方にはこちらからご連絡します		
“りいぶる”からの今後のご案内	必要 ・ 不要 ※下記メールアドレスに各種講座等のご案内をお送りいたします		
E-mail			
参加者氏名			
1	ふりがな		
2	ふりがな		
3	ふりがな		

■“りいぶる”からの今後のご案内に不要とされた方の申込の際の個人情報は、本セミナー開催の目的以外には使用しません。

会場までのアクセス

【公共交通機関利用の場合】

●JR和歌山駅から

・徒歩 約20分

・バス 約5分 「手平出島」下車（5番目の停留所）

※バス乗り場1番から、新手平経由「海南駅前」「紀三井寺駅・医大病院」行き、または新手平・琴の浦経由「マリーナシティ」行き、雄松町三丁目経由「医大病院」、「和歌浦口」行きに乗車

●JR宮前駅から（JR和歌山駅から各駅停車で一つ目）

・徒歩 約7分

●南海和歌山市駅から

・バス 約20分 「手平出島」下車

※バス乗り場1番から、本町二丁目・JR和歌山駅経由「海南駅前」「マリーナシティ」「紀三井寺駅・医大病院」行きまたは「和歌浦口」行きに乗車

【お車の場合】

国体道路、ビッグホエールの交差点を、JR和歌山駅方面からお越しの場合は左折、海南方面からお越しの場合は右折。

※ビッグ愛・ビッグホエールの駐車場料金は30分まで無料。50分ごとに100円。

