

～アンガーマネジメントで学ぶ～



怒りとの上手な付き合い方

家庭や仕事に忙しい毎日を送っているとついイライラして、怒りの感情に振り回されることはありませんか。

「アンガーマネジメント」を学び、怒りの仕組みを知り、自分の怒りのクセを理解し、対処法を身につけ、家庭や職場でのより良い人間関係につなげましょう。

(*グループワークを予定しています)

日時 令和4年3月2日(水) 13:30～15:30

講師 宮本 由起代 さん

(特定非営利活動法人心のサポート・ステーション代表理事)

<プロフィール>

昭和62年に女性のためのカウンセリングルーム「こころの相談室マインド」を設立。

現在は「大阪心のサポートセンター」として男女にカウンセリングを提供している。

平成15年には「特定非営利活動法人心のサポート・ステーション」を設立し、スタッフやボランティアの仲間たちと、女性や子どもの人権が尊重される男女共同参画社会の実現をめざして、相談、講演・研修・スーパービジョン活動をしている。

場 所： あすてっぷKOBЕ(神戸市男女共同参画センター)

対 象： 女性

定 員： 30名

参 加 費： 無料

一 時 保 育： 無料 要予約 2月23日(水)まで

定員3名(先着順) 1歳6か月から就学前までのお子さん対象

※保育対象年齢以外のお子さんの同伴はできません

【申し込み・問い合わせ】 1月11日(火)9:00から受付開始

●WEB 申込： <https://kobecity-official-event.jp/form/2461> もしくはこちらから

●TEL 申込： 0570-083330 または 078-333-3372

神戸市事業・イベント案内センター(年中無休 9:00～21:00)



主催：神戸市男女共同参画センター(あすてっぷKOBЕ)

〒650-0016 神戸市中央区橘通3丁目4番3号

TEL：078-361-6977

【アクセス】

- ・JR「神戸駅」徒歩7分
- ・神戸高速鉄道「高速神戸駅」徒歩3分
- ・神戸市営地下鉄「大倉山駅」徒歩3分
「ハーバーランド駅」徒歩7分



*新型コロナウイルス感染拡大状況により、本講座は中止することがあります。

*申し込みにあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。