

自治体職員が知っておきたい アンガーマネジメント研修

～今日から始めるイラッ！！ムカッ！！ブチッ！！の対処法～



「なぜ、自分はこんなことで怒ってしまうのだろうか？」
あなたはこんな風に思ったことはありませんか？
怒りの上手な付き合い方を学んで良好なコミュニケーションを築きませんか？

日 程：2019年 9月6日（金）

時 間：13:30～15:30（受付13:00～）

会 場：三重地方自治労働文化センター4F 大会議室

講 師：三重県立こころの医療センター

地域生活支援部技師長 アンガーマネジメントファシリテーター

山元 孝二 氏

内 容：アンガーマネジメントとは？・怒りのメカニズムを知る
怒りのマネジメント術（衝動のコントロール）を学ぶ

主 催：三重県地方自治研究センター

（〒514-0004 三重県津市栄町2丁目361番地(一財)三重地方自治労働文化センター 2階)

※ 会場には駐車場がございませんので、公共交通機関等でお越しください。

申込は Email : info@mie-jichiken.jp FAX: 059-227-3116 まで
(詳しくは裏面をご確認ください。)