

子育てに役立つ アンガーマネージメント講座



アンガーマネージメントってなに

アンガーマネジメントとは、1970年代のアメリカで開発された、「怒り」の感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。

アンガーマネジメントは、怒らなくなることを目的とするのではなく、怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることです。

アンガーマネージメントでは、「認知」「思考」「行動」の3つの側面から怒りをコントロールしていきます。



第 1 回 子育てに役立つアンガーマネージメント講座

日 時



令和3年1月30日 土曜日 10時～12時（開場9時45分）

場 所



みらい Café 〇〇市南町4-5-30（放課後デイサービス みらい 〇〇）

プログラムの概要

1. アンガーマネージメントとは
2. 怒りの正体
3. コーヒーブレイク(休憩)
4. 怒りのコントロール
5. 怒りの連鎖を断ち切る



その他

- ★ 定員8名（今回は先着順ですが、4月まで数回実施予定、日程はHPでお知らせします）
- ★ 参加費無料
- ★ お申し込みは各事業所のスタッフまで