



講座 & 交流会のご案内！！

寒さの厳しい日が続きますが、皆さまにはお変わりございませんでしょうか？

日野福祉の学校では、これまで介護保険や傾聴などの講座と交流会を実施し、参加者の方々から毎回活発な意見交換と満足の声を頂いております。

今回は、さまざまな報道等で注目されている『アンガーマネジメント』セミナーを開催します。昨年度は紹介編を実施しましたが、今年度はより理解を深めるワークを中心に実施したいと考えています。昨年度参加されていない方にも分かりやすく進めていきますので、ぜひお誘い合わせでご参加下さい、お待ちしております。

講座：**今日から始めるアンガーマネジメント**

**「イラッと(-'-:)」 「つかっとなって(A^)」 そんなあなたも
“怒りのコントロール” を知れば 楽になれます！**

あなたは、職場や家庭で怒ってしまって後悔することがありませんか？

アンガーマネジメントとは、怒りの感情と上手に付き合うトレーニングです。プロスポーツ選手のメンタルトレーニングや企業研修にも取り入れられ、人間関係を良好にして生産性を上げる効果があります。

自分はどんなときに怒りを感じやすいのか、他者をどのように理解すれば良いのかどうすれば怒りを正しく分配できるのかななどを、自己分析とグループで行うチームビルディング(ワーク)により学んでいただきます。

介護職の方、家族の介護中の方、日々のイライラや怒りが気になる方、どのような方も大歓迎です。一緒にアンガーマネジメントを始めてみませんか？

講師：石井 理佳（オフィスISHII 代表 CS コンサルタント）

企業研修や講演、コンサルティング、原稿執筆などを実践中。他に、昭和女子大学メンター、アンガーマネジメント協会ファシリテーター、東京都立多摩職業能力開発センター講師など。著書や企業広報誌など執筆あり。

日 時：2016年3月12日（土）午後6時～8時半

会 場：（公財）社会教育協会 会議室 日野市多摩平 1-2-26 シティレベル3 階（豊田駅北口徒歩2分）

会 費：1,500円（交流会費含む） ※当日頂きます

出 欠：3月6日（日）までに下記連絡先へメール又は電話等でお知らせ下さい。

日野福祉の学校 E-Mail：hinofuku@hotmail.com

Tel：榎島 042-586-1624、080-6537-5692



日野福祉の学校は

福祉にたずさわる皆さんのたまり場

をめざしています！