

すてっぷ
相談室

3回連続講座

家事・育児・介護・職場のイライラと
上手につき合うためのググループ相談会

アンガーマネジメント講座

日々の生活の中で誰もが感じたことのある
イライラという怒りの感情。この感情をポ
ジティブに捉えあなたの気持ちを夫や上司、
周りの人へ上手に伝える方法を一緒に考え
ませんか。

講師：水越 恵子

一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会
関西支部支部長
アンガーマネジメントファシリテーター
すてっぷ しごと準備相談 相談員

- 1 10月8日(日) アンガーマネジメントって何？
13:30~15:30
- 2 11月5日(日) 上手な気持ちの伝え方
13:30~15:30
- 3 12月17日(日) 怒りのツボを知ろう
13:30~15:30

*個人ワークやグループワーク(シェアタイム)を含みます

- 会場：すてっぷセミナー室2
- 対象：全回出席できる女性10名(先着順)
- 申込：9/4(月)9:30から 電話・窓口にて受付
- 一時保育：1歳~小学3年生まで(9/22(金)15:00締切)
子ども一人につき660円(税込・全回分)

お申込み・お問合せはすてっぷ相談室まで

06-6844-9739 月~金 9:00~20:00
土 9:00~17:00
(水・日・祝日除く)主催：とよなか男女共同参画推進センターすてっぷ
(指定管理者：一般財団法人とよなか男女共同参画推進財団)
〒560-0026 豊中市玉井町1-1-1-501 エトレ豊中5階
<http://toyonaka-step.jp/>