

心がラクになる！ アンガーマネジメントのすすめ

講師 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定
アンガーマネジメントファシリテーター™
平瀬 伸恵



ストレスの高い仕事、思い通りにならない育児、理解されにくい介護、仕事と家庭の両立への葛藤・・・、こうした状況は怒りを生む原因になります。イライラや怒りは、自分も疲れ、生産性も下がり、人間関係にも悪影響が及んでしまいます。この感情を何とかしたい！そこで役立つのが「アンガーマネジメント」です。自分自身の怒りを理解し、コントロールしたり、癒したり、ポジティブなものへ変換させ、あらゆる物事に良い循環をつくることができます。

「アンガーマネジメント」の基本とすぐに実践できる怒りの感情コントロール術について、ワークを取り入れながら一緒に楽しく学びましょう。

※アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで始まったアンガー（イライラ、怒りの感情）をマネジメントする（上手に付き合う）ための心理教育です。アメリカではスポーツ選手や企業のエグゼクティブなど様々な人に取り入れられています。

■ 日 時 2017年 10月14日 土曜 13:30~15:00

■ 受講料 1回 会員 3,240円 一般（入会金不要）3,888円

※入会金は5,400円、3年間有効。70歳以上は入会金無料（要証明書）

《講師紹介》ひらせ のぶえ 株式会社インプレッションズ 代表取締役。企業研修やセミナーを企画、運営する。専門分野は医療介護業界に特化したアンガーマネジメント。セミナーや講演では医療大学や病院から多くの支持を得ている。

※講師の病気や受講者が一定数に達しない場合等には、講座を延期または中止することがあります。

※手続きの際にご記入いただく皆様の個人情報を受講連絡やお知らせ・講座企画の内部資料として使わせて頂きます。



朝日カルチャーセンター | 湘
朝日JTB・交流文化塾 | 南

〒251-0052 藤沢市藤沢 438-1 ルミネ藤沢店 9F
電話 0466-24-2255 URL: <http://www.asahiculture.jp/shonan>