



女性のためのライフスキル講座第12回 最近わたし怒りすぎ？キレる前に学ぼう アンガーマネジメント (Anger Management)

しまった、怒りすぎた！と後悔したことはありませんか？
怒りのマグマが爆発し、すっきりした後あたりを見回すと…。
子どもは大泣き、家族はむっつり、同僚はドン引き。
後に残るのは自己嫌悪と恥ずかしさ。
怒りは人間にとって自分を守るために必要な感情です。
でも勝手に暴走されると自分も周囲もひどく傷つけてしまいます。
怒りは封じ込めるのではなく、上手く扱う(マネッジ)すると、
生活の質を高めたり活力の源になります。



本講座では、

- ①怒りのメカニズムを学び、
- ②自分の怒りを見つめ、
- ③怒りをマネジメントするスキルを練習します。

最後に心と体をリラックスさせる呼吸でプチ瞑想を行います。

女性であればどなたでもご参加いただけます。



- **講師：溝淵由理** (臨床心理士・米国認定カウンセラー)
- **日時：2017年11月18日(土) 13:00-16:00**
- **受講料：3,000円** (資料込)
- **申し込み〆切 11月13日(月)**
- **場所：松山市湊町4-3-2 こがねビル2F** (市駅より徒歩5分)
- **完全予約制(必ず事前にお申込みください)**

お申込み、お問い合わせは下記電話もしくはHPへ

グリーフサポート BE WITH/ カウンセリング工房姫の会

TEL: 080-8631-3230

<http://grieffbewith.com>

