

# 今日からできる 怒りの感情トレーニング

家族のアンガーマネジメント

## ～吐り方編～



こころの探検講演会2023



～「吐る」ことを理解し、日常で実践できるトレーニング法を紹介～

参加費  
**無料**

**[日時]** 令和5(2023)年 2月25日 (土)

14:00～16:00

**[対象]** 子育て中の保護者を中心に100名まで  
オンライン参加でお願いします (ZOOM)

プログラム

- ◆「吐る」とは？ (講義+ワーク)  
→自分の吐り方を思い出してみよう
- ◆なぜ上手に吐れなかったのか？ (講義)
- ◆悪い吐り方・上手な吐り方 (講義+ワーク)  
→吐るポイントに沿った練習をしてみよう
- ◆普段からできる  
吐るトレーニング (講義+ワーク)  
→行動目標設定をしてみる
- ◆今日の気づきとまとめ



### 講師

経営支援人事労務研究所有限会社 松本和子  
一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 産業カウンセラー  
一般社団法人日本アンガーマネジメント コンサルタント

お申込み  
お問い合わせ

**web** 右図の二次元コードよりご入力ください

**☎** 028-675-3175

(高根沢町生涯学習課)

申込み受付期間: 2月1日(水)より2月19日(日)まで



【 注意事項 】

- オンライン参加はZOOMを使用します  
PC、スマホ、タブレット等から参加可能です
- 定員になり次第、締め切りとなります  
お早めのお申込みをお願い致します
- 通信にかかる費用は参加者のご負担となります
- 状況によっては中止となる場合もございます
- ZOOM 参加URL は後日改めて送信致します
- 申し込みの際にご入力いただいたメール宛てにお送りする  
注意事項もお読みください
- ミーティングID を他者に教えることは禁止とします
- 当日は入室後、マイクをミュートに設定してください
- 講義のほか、ワーク（ディスカッション）を実施しますので、  
その際はカメラをオンに設定してください
- ZOOM の名前変更をお願いすることがあります
- 録画や録音、撮影は禁止です
- 開始30分前よりZOOM入室可能となります