

家庭や職場で活用できる！アンガーマネジメント!!

日頃の家庭や職場の場面でコミュニケーションが上手く取れず、親や上司・同僚に対して「イラッ」「カッ」とすることはありませんか？今回は、怒りの感情で不快になったり・後悔しないよう、アンガーマネジメントを用いた怒りとの「付き合い方」や上手な「伝え方」を一緒に学びましょう！

*アンガーマネジメントは医療行為ではありません。治療ではないことをあらかじめご了承ください。

当日は、動きやすい服装でお越しください。
講義前半で怒らない体操が20分程度ございます。



講師：鈴木 直樹先生

メディカルマナー研究所代表/きりん薬局代表
一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会
トレーニングプロフェッショナル
(本部委員/九州・沖縄支部 副支部長)

日時：令和3年11月7日(日) 14:00~16:00

場所：鹿児島市精神保健福祉交流センター (はーと・ぱーく)
2階 多目的ルーム

対象者：鹿児島市にお住いの精神障害のあるご本人

定員：15名 (定員を超えたら抽選)

*抽選結果については、10月29日(金)午後3時以降に当方よりご連絡致します

受講料：無料

申込〆切：令和3年10月28日(木)

【お申込み・お問い合わせ先】

〒890-0063

鹿児島市鴨池2丁目22番18号

(鹿児島市精神保健福祉交流センター〔はーと・ぱーく〕内)

鹿児島市保健所 デイケア (担当：橋口・北)

TEL 070-1500-9696

【電話受付時間】9:00~17:30 (火・日曜日を除く)