

実践アンガーマネジメント講座

～怒りとの上手なつき合い方～

7月開催日程

7月19日(火) 7月26日(火)

午前10時～12時

8月開催日程

8月5日(金) 8月26日(金) 午後7時～9時

9月開催日程

9月12日(月) 午前10時～12時

9月16日(金) 午後7時～9時

※各日程定員7名(定員になり次第締め切りとなります)

各日程同じ内容の講座です。上記よりご都合のよい日程をお選び下さい。

■講座内容

1. 怒りの感情の理解
2. 怒りのパターンを知る
3. 怒りとのつき合い方などを講師とのやり取りを交えながら学びます。

■受講料：5,000円(税込み)

■講師：高木裕樹(TCS講師)

