



# たかまつファミリー・サポート・センター 第1回スキルアップ講座

## ～「怒り」「イライラ」を上手にコントロール～ アンガーマネジメント研修

### アンガーマネジメントとは？

近年テレビ、雑誌、ラジオなどで話題の「アンガーマネジメント」は、  
「怒りと上手に付き合う心理コントロールの技術」です。

### どんな効果があるの？

アンガーマネジメントで自分の怒りを理解し、上手にマネジメントできるようになると、不必要にイライラしなくなったり、上手に怒れるようになります。

子どもや親・夫（妻）との関係において、また職場やファミサポの活動においても、感情のコントロール法を身に付けておくことで、人間関係は激変します。

怒りで後悔しない自分を育てて、毎日を穏やかに健康に、そして気持ちよく過ごしませんか？

**日時：平成29年6月1日(木) 10:00～12:00**

**場所：たかまつミライエ 1階多目的室**

**講師：高松太田社労士事務所 代表 谷川由紀 氏**

(一般社団法人日本アンガーマネジメント協会  
ファシリテーター™ / キッズインストラクタートレーナー™)

**対象：まかせて会員・どっちも会員**

**託児：先着10名 無料 (申込締切5月24日)**

参加費  
無料!

《お申し込み・お問い合わせ》 たかまつファミリー・サポート・センター

〒760-0068 高松市松島町一丁目15番1号 (たかまつミライエ3F)

TEL 087-833-2226 / FAX 087-833-2230 / E-mail info@happy192.com

**5月29日(月)までに、電話・FAX・メールにてお申し込みください**

キリトリ

《 スキルアップ講座 参加申込書 》

会員番号		氏名	
託児	有・無	名前と年齢	( 歳)

※ご記入いただきました個人情報は、この講座の申し込みに関し限り適正に使用いたします。