

# ブラッシュアップセミナー

アンガーマネジメントで怒りのコントロール

～ストレスフリーな自分を目指そう～

【1回目】12月11日(水)  
10:30～12:00

【2回目】1月15日(水)  
18:30～20:00

【3回目】2月12日(水)  
10:30～12:00

- ・ところ みのかも女性活躍支援センターRe:Ola(MEGA ドン・キホーテ UNY 美濃加茂店 2階)
- ・定員 各回6人(先着順・要予約) ※託児あり(ご利用の方は、予約時にお申し付けください)
- ・受講料 500円
- ・申込 事前に直接または電話(090-9022-2200)、メール(caminho@city.minokamo.lg.jp)、Caminho ホームページからお申込みください

人と相対する場において、常に穏やかな気持ちでいることが望ましいものの、その時の感情やストレスでイライラしたり、カッとなってしまふことも。怒りをぶつけてしまうことで、相手を傷つけたり、嫌な感情を抱かせてしまうだけでなく、自分も自己嫌悪に陥り、疲れてしまいます。

アンガーマネジメントを学び、自分に湧き出た怒りと上手に付き合い、コントロールできるようになることで、人間関係を壊すことなく自分の気持ちを適切に伝える術を身に付けます。少しでもストレスを減らし、職場でも家庭でも笑顔でイキイキと過ごしませんか。

●講師 アンガーマネジメントコンサルタント 渡辺佳奈子さん  
(color&communication グリーンハート)

配偶者との死別経験から心のケアに関心を持ち、メンタルケアスペシャリスト資格取得。その後働きながら大学に編入し、心理学を学ぶとともに緩和ケア病棟や精神科デイケア施設で傾聴ボランティアとして経験を積む。幼稚園や小学校、医療・社会福祉分野を中心に講座等を行っている。

