

7月より開催！

子育てのための アンガーマネジメント

第1回 7月17日(火) ママのイライラ、なぜ？ ～怒りの正体～

第2回 8月21日(火) イライラ解消のための8つのテクニック

第3回 9月18日(火) “怒り”は相手へのリクエスト・・・どう伝える？

今日もつまらない事で怒っている自分がいる。

なんで泣き止まないの？なんでご飯食べてくれないの？なんで？なんで？

思い通りにいかない育児にイライラ、モヤモヤ、自己嫌悪・・・

慌ただしくあつという間に一日は終わってしまうけれど子育てしている時間って

かけがえのない宝物のような時間なんですよ。

だから自分も子供も毎日ハッピーに過ごしたい！

まずは、“怒り”について勉強してみましょう♪



今日もまた
怒ってしまった・・・

【会場】 おりづるタワー10階 エソール広島研修室

【時間】 10:30～12:00

【参加費】 5,000円(単発2,000円)

【教材費】 1,000円

【託児】 要相談(7か月～未就学児)



感情的になって
しまった・・・



講師：棚多 里美氏

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定

アンガーマネジメントファシリテーター / アンガーマネジメントアドバイザー

アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナー

アンガーマネジメントティーンインストラクタートレーナー

広島に生まれ育ち、広島をこよなく愛している。広島県職員として、児童相談所、女性労働者対策、子育て支援、地域ケア部長、働く女性・子育て支援部長を経て、平成26年から(公財)広島県男女共同参画財団へ。企業や自治体からの依頼により講演や出前講座を年間100件行っている。子育て応援をライフワークとしている。核家族で3人の子育てをしながら働き続けてきた中で、“より良く働く、より良く生きる”ためにはアンガーマネジメントの実践が有効であることを実感し、広める活動を行っている。



主催：NPO 法人日本タッチ・コミュニケーション協会

〒730-0043 広島市中区富士見町11-6 エソール広島 926号室

お問い合わせは、090-8240-1006(梅村)まで お気軽にどうぞ！

※お申込み※

